أضواء في الغرب وظلال في الشرق

مقالات مترجمة

الأدب

أضواء في الغرب
وظلال في الشرق

ترجمة:

عبير علاو، بلقيس الكثيري

ابتهال زيادة، وآخرون

قرطاس الأدب

فهرس

كيف نحتوي ذوي الطباع الصعبة؟

The School of life

ترجمة : ابتهال زيادة

لعل أفضل ما نظهره للآخرين هو مواقفنا الاحتوائية في أوج مواجهتهم الصعوبات بتذكر أننا جميعًا ما نزال أطفالاً . قد يبدو هذا الاعتقاد غريبًا . خاصةً أن البالغين ليسوا أطفالاً . فالبالغون لديهم قدرات استنباطية تفوق كثيرًا قدرات الشباب ، فأمامهم الخيارات التي تعينهم على التفرقة بين الصواب والخطأ ، وهم قادرون أيضًا على إحداث الأضرار الجسيمة : هم الأدرى بذلك . في المقابل ، نرى في الأطفال سحرهم في خطفهم قلوبنا ، ويكمن سر هذا السحر إلى حد ما في مظهرهم الجسدي : أعينهم الواسعة الآسرة ، والوجنتان المكتنزتان ، وقوامهم الناعمة وأصابعهم الرقيقة الممتلئة . لكن في النهاية ، يظل الأطفال يسترعون حناننا لأننا حينما نراهم يتصرفون بأساليب سيئة أو خادعة ، فإننا نتفهم بسهولة الأسباب وراءها : فنرى طفلاً يضرب أخته الصغيرة بسبب شعوره بالإهمال ، أو طفلا آخر يسرق الأشياء من أقرانه لأنَّ والديه يمران بأزمة طلاق ، أو نجد طفلاً غادر الحفلة دون أن يقول "مع السلامة" بسبب اضطرابه من الشعور بعدم الاستحقاق .

عموما ، عند ربط هذا الأمر بعلم نفس الطفولة ، نُبصر حقيقة في غاية الدهشة والحلاوة ، فنكتشف أن التصرفات "السيئة" والخادعة ليست سوى نتيجة للتعرض الدائم لشكل من أشكال الألم ، أو الانزعاج ، أو الأذى ، أو الجرح . فالطفل لا

ينشئ هكذا بغيضًا ، بل يصبح بغيضًا استجابة للتعرض للألم أو الخوف أو الحزن . من منظور آخر ، الوضع مع البالغين يختلف فعندما نواجه سلوكًا سيئًا أو مريبًا من أحدهم ، فأفكارنا لأسباب مجهولة لا تتحول نحو التعمق في الأسباب وراء تصرفاتهم . لأننا راضون عن أفكارنا السريعة والقاصرة تجاههم : لأنهم بوضوح حمقى ومجانين . هذا ما يرضي غرورنا حتى الآن . ورغم ذلك فمجال طرح التساؤلات مفتوحٌ دائمًا -أن نتسائل عن سبب تصرف شخص ما هكذا- على الأغلب سنتخبط داخل فكرة استفزازية ثائرة وصائبة مفادها : أن السبب وراء ارتكاب الأطفال الصغار والأناس الكبار للأخطاء -رغم الاختلافات في العمر والحجم- هو ذاته تمامًا . قد تكون إحدى الفئتين صغيرة لا تتجاوز حجم الكرسي ، والأخرى عملاقة قادرة على حمل الأسلحة ، أو نشر مقالات مطولة على الإنترنت أو تشغل الشركات وتتسبب في إفلاسها ، لكن في النهاية رغم هذه الاختلافات فإن سيكولوجية الكراهية والغضب وارتكاب الخطأ هي ذاتها دائمًا : الألم أصل الشر! الشخص الكبير لم ينشئ هكذا على الشر ، وطباعه الصعبة لم تكن صعبة منذ تنشئته ، بل غذتها الضغينة نتيجةً التعرض لجرحٍ ما زال في انتظار الكشف عن موضعه . فالكشف عن مواضع هذه الجراح يتطلب التعامل معها بصبر وإنسانية استثنائيتين- فالتعامل معها يتطلب الاحتواء . قد يكون البحث عنها أمرًا مرهبًا من الناحية الأخلاقية لأننا نتصور أن المسألة تتطلب منا التفكير مليًا في السلوكيات المشينة ، إلا أن هذا التصور غير وارد إطلاقًا ، إذ يمكننا الإبقاء على استيائنا ونحن نتتبع في الوقت ذاته مسار العوامل الحقيقية المحفزة لتلك السلوكيات . قد يرهبنا أيضًا البحث من الناحية العملية لأننا نتصور أن التعمق قد يتطلب منا ترك شخص

ما طليقًا ليتسبب في إلحاق المزيد من الأذى بنا أو بالآخرين ، وفضلاً عن ذلك ، يمكننا إبقاء المخطئ بأمان خلف القضبان العالية حتى وإن كنا نتحرى بحرص شديد عن منشأ سلوكياته الانتهاكية . وبمجرد أن تتضح قصص هؤلاء المعتدين تمامًا ، فسرعان ما سيعيد منظورنا صياغة نفسه . ستتغير نظرتنا في ذاك المتنمر الذي كان يترصد بنا على الإنترنت ، الذي عمل حمالاً قبل بضعة سنوات ثم فُصل من عمله وسقط في براثن الاكتئاب ودخل في مواجهة مع محاكم الإفلاس ، وفي السياسي الشعبوي الغاضب الذي كان يستصغره أبوه المتسلط ، والمصاب بفرط النشاط الجنسي الذي يلجأ للإدمان كونه المهدئ من مخاوفه المضمرة التي نتجت عن التعرض للإهمال العاطفي في الطفولة . واقعيًا إنَّ حُكْمنا على تلك السلوكيات لن يتغير ؛ ما سيتغير هو إدراكنا بالأسباب الكامنة وراء حدوثها . تَمركز مجال العلاج النفسي في مساعدتنا على رسم الروابط غير المترابطة أو المتناقضة أحياناً بين إحدى الأعراض ومنشأها . بمعنى قد يخفي التباهي جذور الخوف ، وقد يخفي الغضب الشعور بالارتياب ، أما الكراهية فقد تكون للحماية من الوقوع الحب . ويمكن أن يحيط البالغون أنفسهم بأجواء مليئة بالغطرسة تعويضًا عن الغياب . وقد يكون الأسلوب التهكمي علامةً على لهفة بعيدة للحنان . تميل أنظمة السجون في معظم البلدان إلى وضع الأشخاص دون سن الثامنة عشرة في مؤسسات منفصلة عن الجانحين الشباب ، هذه المؤسسات تعامل النزلاء بقدر من اللطف الباعث للأمل- بهدف التعمق في سيكولوجية المعتدي لفهم الأسباب الدافعة وراءها والتغلب عليها . ولكن بعد هذا السن ، غالبًا ما يُحبس السجناء في زنزانات معزولة وبتعبير مجازي- ستُلقى المفاتيح بعيدًا! في نهاية المطاف ، هم أكثر من سيدرك كل ذلك .

جميعنا مُذنبون صغاراً إن صح التعبير ، فمهما كانت أعمارنا فإننا جميعًا نظل بحاجة إلى التعامل مع أخطائنا بالمواساة والاستقصاء العاطفي . وبقدرتنا على التصور الدائم لحال هؤلاء الأشخاص كحال الرضع في المهد نكون قد قدمنا إنجازاً معرفيًا عظيمًا .

ما حاجة الأطفال إلى التعليم العاطفي؟

The School of life

ترجمة : ابتهال زيادة

الحقيقة المطلقة التي لا ينبغي إغفالها بشأن أي طفل هو أنه يولد وهو غير مكتمل النضج إطلاقًا . فلا يستطيع الطفل فهم حالته ، فحالته هذه لا ترشده لكيفية التواصل ، ولا الإحساس بالتعاطف ، لا ترشده لأي شيء سوى أن يُولد مشوشًا لا يعرف احتياجاته الخاصة . على مدى سنوات الطويلة ، كانت الحاجة إلى توجيه وتنشئة هذا الطفل ليصبح صاحب شأن رفيع أمرٌ صعبُ المنال : تنشئة إنسان ناضج عاطفيًا . لأن التمييز بين البالغ والطفل مسألة مربكة ، فيستحيل أن نقيس مدى النضج حسب السن فقط . لا يمكننا التدليل على النضج من خلال النظر في وجه وجسد شخص ما ، فضلاً عن مظهره الخارجي أو حتى منصبه المهني . فقد نصادف أشخاصًا قد تجاوزوا التسعين إلا أنهم ما زالوا غارقين في طفولتهم- ولعلنا نصادف أطفالاً لا يتجاوزون التاسعة من العمر إلا أنهم يتفوقون على الكثير من كبار السن في تعاملهم مع تقلبات الحياة .

يلخص منهج النضج العاطفي بعض التحولات التالية في رحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى البلوغ وهو الاعتقاد المؤثر والحتمي لدى الأطفال أنهم محور الكون .

يجب على البالغين أن يدركوا من خلال مشاعر الحزن والانزعاج الملموسة وجود فئات أخرى من البشر تعيش بجانبهم أيضًا ، في حين يصرُّ الأطفال بصوت عالٍ

على تلبية رغباتهم مثلاً واحتداد نبرة الإصرار هذه كنبرة ملك غاضب لعصيان أوامره ، لذا أُلزم البالغون على التصالح مع فكرة تقديم التنازلات الّتي تدربهم على التحلي بالدبلوماسية ، وأن نقاسي العزلة جراء اختلاف وجهات النظر ، في المقابل يظن الأطفال أن الآخرين قادرون على فهم رغباتهم دون الحاجة إلى التعبير بالكلام ، لأنهم ظريفون وعلينا فهمهم بالإشارة فإن لم نفعل فسرعان ما سيوقعونا في حبائل غضبهم الشرسة .

هيَّأ البالغون أنفسهم على المتطلبات المملة التي يسترعيها التحدث بهدوء والإفصاح عما يجول في الذهن ، ويصعب على الأطفال مثلا فهم تأثير الجسد على الحالة المزاجية ، لا يمكننا القول إن حالة اليأس لديهم ما هي سوى مؤشر على الإحساس بالتعب أو التأثر بفائض الحنان .

يدرك البالغون أهمية التعايش مع جسدهم فالجسد يعلم أنه في اللحظات التي تسودها الكآبة لن يجعلنا نعتزل العالم الخارجي بل قد يحثنا على شرب كوب من الماء أو الخلود للنوم باكرًا ، في حين يبقى الأطفال الأنموذج المستمر للمطالبات ، ويحسبون أولئك الذين يسعون دومًا لإرضائهم بمنحهم كامل الحب والعطف أناس رائعون ، وبالمقابل ، فإن من يحبط توقعاتهم يخاطر بمكانته فقد يرونه ذلك الشيطان أو الوحش الذي يجب أن يُدمر ويُقضى عليه!

يدرك البالغون أنه لا يوجد في الإنسان الخير أو الشر مُطلق ، ولا يندفعون اندفاعًا دائمًا تجاه مشاعر الحب أو الكراهية ، لكن يتصور الأطفال أنَّ البالغين على دراية تامة بكل ما يفعلونه ، ففي النهاية هم عمالقة ويستطيعون قيادة السيارة وركل كرةٍ على بُعدِ عدة أمتارٍ في الهواء .

يعرف البالغون كيفية السير في خطى أدق بين الشك واليقين على نحو صحيح ، وأن الجميع إلى حد ما يسلكون هذه الخطى أثناء سيرهم ، أما الأطفال المنغمسون في عالمهم فلن يدركوا حجم الألم أو الانزعاج الذي يلاقيه الآخرون في طريقهم .

يعرف البالغون تماماً درجة الصعوبات التي يلاقيها الآخرون خاصةً إن كانت هذه الصعوبات تعترض طريق أحبابهم ، إذ يشعر البالغون بدرجة كافية بالذنب ويطلبون الصفح أيضًا ، في المقابل يخاف الأطفال لا شعوريًا وبشدةٍ ، يخافون من افتراس النمور ومن أن يحطمهم معلموهم ، أو أن تجرفهم الرياح لأن بعض هذه الاعتداءات متوقعة في العالم الخارجي .

تمكن البالغون من تشخيص مخاوفهم تشخيصًا صحيحًا ، بمعنى لديهم إحساس عميق بمنابع تلك المخاوف ، أما الأطفال فالحال لديهم إما أن تكون بكاء وإما ابتهاج ، لأنَّ طبيعةَ الطفل طبيعةٌ مفعمة بالأمل ويغمرها الإحباط باستمرار وفي ذات اللحظة تكون على أهبة الغضب أو الابتهاج .

اكتسب البالغون مهارة إضفاء حس الفكاهة الساخر على الأحزان ، فلا مانع لديهم إن لاحظ شخص ما جوانب عدم النضج في شخصياتهم ، ويميز البالغون اللحظات التي تعيدهم إلى طفولتهم ، بعكس الأطفال وخاصة المراهقين الذين يصرون بكل جدية وشدة على اكتمال نضجهم ، فالناضج هو شخص يعرف كيفية الاعتناء بطفل لأن شخصًا ما قد أشبع طفولته في الماضي مما يعني استحالة اعتناء طفلٍ بطفل .

تنتمي هذه الدروس وغيرها إلى عملية تربوية تُعرف بـ"التعليم العاطفي" . تقديم هذه العملية للتعليم لا يمكن أن يسير سريعًا ، بمعنى قد يستغرق إنجاز هذه العملية جهودًا تضاعف عملية تعليم إحدى اللغات الأجنبية بخمسة أضعاف . فالصبر هو أحد أهم المتطلبات الأساسية لمن رغب أن يصبح معلمًا تربويًا ، بمعنى يجب أن يتدرب المعلمون من خلال المنهج التربوي على التعامل مع طبيعة الواقع التي تظل ثابتة في حوادث كثيرة قبل وقوعها كنظرة الإنكسار في عيني المربية ، وظهور البقع المفاجئة على زوج البناطيل المفضلة ، و انتهاء وقت المشاهدة ، وعناء الذهاب إلى الفراش ، وملل الرحلات الطويلة في السيارة ، وموت الجدة ، وقدوم غير متوقع لأخٍ جديد بجانب آلاف المآسي الأخرى بصغيرها وكبيرها .

فالمسألة على عكس المناهج الدراسية لتعليم اللغة ، إذ يفتقر المنهج العاطفي إلى جدول زمني محدد بدقة . ففي منهج التعليم العاطفي لن نجد الدروس مقسمة تقسيمًا دقيقًا كما في تعليم اللغة كالقراءة الصحيحة للكسور واستخدام أدوات التعريف ، فلا يمكن قصر هذه الدروس التربوية أسبوعيًا ظهيرة الخميس أو صباح الاثنين . ستأتي أيام تستلزم إعطاء خمس دروسٍ منفصلة قبل الانتهاء من الإفطار ، ودون إنذار سابق بأي تحدٍ قادم ، فرحلة النضج العاطفي للطفل شاقة وتستـــــــــرعي السعي المتواصل لأن عقل صغير السن يتطور في كل دقيقة ما يدفعه إلى أن يصل إلى مستوى النضج المقدر له . لكن ذلك لا يقتضي أن الجميع سيصل لذات مستوى النضج العاطفي في نهاية المطاف ، فكما أشجار السنديان التي لا يتعدى ارتفاعها أربعين مترًا رغم قدرة نموها الحيوية للوصول إلى هذا الارتفاع ، كذلك هو طريق النضج الذي يسلكه الطفل سعيًا للوصول إليه ما لم تعترضه أي عوائق .

يجدر التأكيد على أن جميع عوامل عدم النضج -كالأنانية والتباهي والسعي للكمال وما إلى ذلك- هي عوامل مساهمة للرخاء في سن معينة . لذا يفترض أن يعيش الطفل كل مرحلة من مراحل الطفولة حتى يستقر يوماً ما في مرحلة النضج الحقيقية . ويفترض أيضاً ألا يتوقع المعلمون الذين يثبتون نجاحهم في تدريس منهج التعليم العاطفي تلقي جوائز أو حتى بوادر امتنان معينة . لكن حصاد هذا النجاح سيثمر ثماره الصالحة لاحقاً في ظهور جيل نابض داخلياً بالحياة رفيق بنفسه وقادر على استيعاب من هم أقل نضجاً والآخرين الذين ما زالوا يكافحون أو ربما قد نلمس هذا النجاح في أبنائهم .

كيف يسيء إلينا السعي وراء الكمال؟

The School of life

ترجمة : ابتهال زيادة

من الوهلة الأولى قد يُبدي لنا بعض الأشخاص الجوانب المشرقة فيهم : التحفيز الذاتي والنشاط والدقة . يستيقظون باكراً فجراً ، ونادراً ما يذهبون في عطلة ، ويأخذون ساعة أو حتى ساعتين عمل إضافيتين! ويُعجبون مُديريهم إعجاباً شديداً ، ويحصلون باستمرار على الترقيات ، فهم متفوقون منذ صفوفهم الابتدائية ، فلا يفوتون موعداً ولا يقدمون عملاً غير متقن .

معايير هؤلاء الأشخاص عالية ، وتستدعي معاييرهم العالية هذه تسميتهم "سُعاة الكمال" . قد لا يصح لنا في هذا المقام أن نحدد أيَّ مشكلة . لكن ما السبب الذي يسترعي التذمر من فكرة التفاني الشديد في عالمٍ تسوده الفوضى واللا مبالاة؟ هل يمكن أن يخفي لنا هذا التفاني الشديد أمراً أشد سوءاً؟ ما المعيب في السعي وراء الكمال؟ لا تسترعي المسألة القلق الشديد عند العمل سعياً وراء الكمال (فهذا الفعل لا يقلق الطرف الآخر بل يجعله متميزاً) المقلق هو الحالة النفسية لهؤلاء السعاة . والمؤسف كذلك ، أن السعي وراء الكمال لا ينبع في المقام الأول حباً في المثالية بحد ذاتها ، لأن منبع هذا السعي أعمق بكثير من شعور الحزن الناجم عن عدم الاكتفاء التام . بل منبعه كراهية الذات ، التي غذتها ذكريات رفض أو إهمال تركها فينا أولى الناس بتقدرينا حق قدر منذ الطفولة . ونتيجة لمشاعرنا المبكرة بعدم

الاستحقاق : اللا مبالاة ، النقص ، والاحباط والخذلان والانزعاج نصبح تواقين إلى الكمال . وقع هذه المشاعر قوي ومجفل جداً على نفوسنا ، فقد تضغطنا وتجعلنا على استعداد أقل أو أكثر للقيام بأي فعل لمحوها منا . العمل ساعات طويلة ، وكسب رضى صاحب العمل ، والقيام بعمل مضاعف يقوم به آخر مرتين- هذه هي الأدوات التي نسعى من خلالها لتزكية أنفسنا التي لم تحظَ بالتقدير . فقد يَعِدُ جانبٌ واحد من الدماغ الجانبَ الآخر بالوصول للسلام الداخلي في حال إتمام التحدي التالي . وقد نحسن التظاهر بمنطقية طموحتنا إلا أن عملنا يكشف بعده العبثي : كأننا ندحرج صخرة صعوداً لأعلى التل فتعود للتدحرج نزولاً من جديد . ولهذا فإننا لن نصل إلى نقطة الراحة أو الإحساس الدائم بالاكتمال . وواقعيًا نحن نعمل لأننا متعبين أكثر من كوننا مُنساقين إلى لعمل . وإتقان العمل على نحو مثالي في نظرنا ليس سوى محاولة للهروب من ذواتنا المستاءة ، فالعمل بيُسرٍ هو السبيل لجعلنا كباراً في أعين أنفسنا . ولكن لأن مشكلتنا لم تبدأ من الأساس مع العمل ، فإن العمل لا يمكنه حل هذا المشكلة إطلاقًا . هدفنا الحقيقي ليس ، كما نتصور أن نكون موظفين مثاليين أو أَكْفاء ، بل هدفنا هو الشعور بالرضى ، لا سيما أننا لا نستطيع وضع عاتق مسؤولية الشعور بالرضى على مديريننا أو زبائننا أو حتى النظم الرأسمالية التي تتطلب العمل دون كلل أو ملل : بوضوحٍ إن طبيعة العمل مع هذه الفئات تتطلب بذل المزيد من الجهود المتواصلة على الدوام ، وفي الحقيقة نحن بحاجة إلى إحداث التحول في دوافعنا الشعورية . بمعنى أن اهتمامنا الغريب بالعمل على أكمل وجه ، كأن نعمل تحت الانطباع المزعج بأننا أشخاص بغيضون- مشكلة لا يحلها العمل الجاد وحده . إننا بحاجة إلى التسويغ لأنفسنا استحقاقَنا الرضى

منذ الطفولة و محو الاعتقاد الأبدي من أذهاننا بأننا المخطئون وعليه فإننا لم نكن أهلاً له . ليس علينا محاولة إثبات أحقيتنا في الوجود بل أن نساءل أنفسنا كثيراً نجري استفتاء على أحقيتنا في الوجود في كل مرة نقدم فيها تقريراً ، ومع كل اختبار يتعين علينا اجتيازه ، وكل عميل يتعين علينا خدمته . يظل العمل المتقن غايةً نبيلة ، لكنه يصبح عرضًا من أعراض الاضطراب النفسي إن صار غطاء لنقصٍ عاطفي منذ الطفولة . يتوجب علينا أن نتقبل زمان الكسل ونضعه بموضعِ الترحابٍ ، ليس لأننا بطبعنا كسالى لكن لأن ذلك يعكس إدراكنا بالتواصل مع أنفسنا بلطف أكثر ، وألا نبالغ في غضبنا من أولئك الذين لم يبدوا لنا أيَّ تقدير أو تقبل على ما كنا عليه منذ الطفولة .

منافع النسيان
The School of life
ترجمة : ابتهال زيادة

غالبًا ما نجد أنفسنا نشكو باستمرار من ذكرياتنا المشؤومة ، فقد ننسى مفاتيح منازلنا وأسماء بعض معارفنا ، وقد ننسى أيضًا الأصناف الضرورية التي أضفناها في قائمة التسوق . لكننا لا ندري أنّ شكوانا هذه التي نظنها نقمة على الجانب العملي هي نعمة على الجانب الآخر(العاطفي) . لن يقدر سعينا للتوصل إلى الحلول الواقعية أو إعمال العقل على انتشالنا من دوامة أحزاننا لكننا إن أعطينا ثقتنا للنسيان فإنه سينتشلنا من ذلك كله . فعقولنا مبرمجة على أن أقسى الحوادث مصيرها التلاشي من ذاكرتنا . ونغفل عن اللحظات اللطيفة والطيبة التي حدثت- مثل قضاء ساعة الفجر على ضفاف خليج نابولي ، وطعم التين في الخريف وسمر الليلة الأولى مع المحبوب . ويجدر أيضًا ألا نغفل عن قائمة الأحداث المخيفة التي كنا نعتقد أننا لن نتغلب عليها . مهما كان وضعنا هستيريا فإمكاننا التيقُّن بأننا عما قريب سننسى كل ما أبكانا .

عثر الناقد الأدبي الإنجليزي ، وكاتب المقالات الكبير ، سيريل كونولي في الخمسين من عمره على كتابه المدرسي لقواعد اللغة اللاتينية عندما كان تلميذاً بسنّ العاشرة في مدرسة سانت سبريان الإعدادية الحديثة في إيستبورن . على غلاف الكتاب وجد النص الذي كتبه بخط دقيق جداً : "لا تنسَ أنك في غاية التعاسة اليوم في الثالث عشر من فبراير عام 1913" واضعًا تحتها ثلاثة أسطر .الآن وبعد مضي عقود عدة ، لم يستطيع هذا الكاتب تذكر ما ضايقه بشدة في الأمس البعيد ،

رغم أن ما كتبه وقتذاك بدا وكأنه سوف يؤجج عزيمته أو يتردد صداه البائس مدى حياته .

قد يكون اعتيادنا على النسيان خيانة للذاكرة ، فجزء بداخلنا يريدنا أن نظل مخلصين دومًا لذكرى المعاناة التي استنزفت تفكيرنا ، ربما لأننا نشعر بارتباطها الارتباط الوثيق بكينونتنا . بيد أن عقولنا بارعة في تركيزها على الجوانب غير العاطفية (العملية) التي تتطلب إفساح المجال لخوض التجارب الجديدة ، ففي نهاية المطاف سيتلاشى ضباب أتعس ذكرياتنا . وقد ندرك أن السنين قد مرت دونما لحظة انشغال في تذكر تلك الغلطة التي ظننا يومًا أنها ستكدر صفو حيواتنا إلى الأبد .

لذا لا ينبغي لنا أن نتأسف على ذكرياتنا المريرة ، بل ينبغي أن نمتن لها . فإذا بقينا نتذكر كل مرة صادفنا فيها شخصًا قسى بحقنا ، وكل موقف خذلان واجهناه ، وكل غلطة اقترفناها ، وكل أمل عشنا عليه وخيبنا ، فعلينا أن نتذكر أن الحياة تمضي سريعًا ولا تستمر على ذات المنوال . من لطف القدر أنه قد وُهبنا سعة مقدرةً تعيننا على تحمل الصعاب . إن الأيام كفيلةٌ بمحو كل ذكرى على حدة من قائمة الأحزان التي سجلناها ، وستثبت لنا الأيام مدى جهلنا عندما ظننا يومًا أن تلك الأحزان كانت هي موتنا المحتم .

شجاعة أن ننتمي لأنفسنا

The School of life

ترجمة : ابتهال زيادة

إننا نسلك في مسير حيواتنا أكثر الطرق المحيرة التي تستغرق منا وقتا طويلا جداً كي نصل عبرها إلى تلك الحاجة التي تبقينا سعداء . قد نفترض أن مرحلة العبور هذه كانت مرحلةً بديهية : لكنها ليست أكثر بداهة من الرغبة ذاتها . فمثلاً كانت لدينا هذه الرغبة ظاهريًا منذ أن كنا في الرابعة من أعمارنا ، إذ بدأ كل منا في مشروعه العظيم : تركيب قطار كهربائي أو مجموعة من حيوانات المزرعة . المسألة ليست منوطة بعدم رغبتنا بل بقدر استغراقها وقتًا طويلا لتصبح إما مسألة دقيقة وإما واقعية .

تبدأ رغباتنا في المقام الأول ، حسبما أرادها لنا الآخرون لا كما أردناها نحن . بمعنى أننا -مراحل سنيَّة متفاوتة- نسعى للحصول على رغباتٍ عدة مثل شراء سترة ذات قماش منسوج ببطانة خفيفة ، أو مجموعة أدوات الشواءً ، أو الزواج ، أو الحصول على مجموعة من بناطيل الكتان ، أو العمل في مجال التمويل ، أو شراء عصارة كهربائية ، أو الطلاق ، أو تعلم دروس الباليه الأسبوعية ، أو حتى قضاء رحلة بحرية مدة ستة أشهر حول المحيط الهادئ . قد ندرك في عقدنا الرابع أو الخامس ، ونبدأ تدريجيًا ندرك على نحو غير متوقع أن أذواقنا الشخصية وخصالنا ومطالبنا مميزة حقًا ، حينها نتشجع لفعلٍ أي شيء حيال ذلك التميز . قد ننضج بما يكفي ونكون

صادقين أمام أنفسنا ، فندرك أننا لن نكون سعداء مرة أخرى بلقاء معظم هؤلاء المتطفلين والمزيفين الذين كنا نحسبهم "أصدقاءنا" ، إذ احتويناهم بكل حب طوال تلك السنين . على النقيض من ذلك ، قد نقرر أننا نريد الآن أن نصاحب فقط تلك الفئة من الأشخاص ممن تعرضت في حياتها لنوبات انهيار عصبي ، أو من أمضت مدة من حياتها في السجن ، تلك الفئة التي تعرف الانهيار والسقوط دونما اكتراث لما قد يعتقده الآخرون عنها . قد ندرك في الوقت ذاته أننا نمقت ما تفعله الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي بعقولنا -مثل أخيرا خروف جبان يركل المزارع- نحذف كل شيء ، إلى أن تنطفئ هواتفنا وحينها بالكاد نعرف كم أمضينا من الوقت . يمكننا التباهي بكل تلك التفاهات التي لم يعد لازمًا علينا معرفتها أو حتى تجنبها . سيمضي العالم غارقًا بمتعه على طريقته ، فلن نظل على إطلاع على كل جزء من القصة التي تشغلنا سطحيتها على أوقات دقيقة . وقد نتوقف أيضًا عن محاولة إقناع من لا نحب . لقد اهتمت أمهاتنا اهتمامًا كبيرًا بالمكانة الاجتماعية والصيت ، وتحت اهتمامهن بذلك قد تخلى كل منا عن سنوات عديدة من حياته . هذا الاهتمام كان انعكاسه رائعًا لهن ، وفي المقابل كان مأساويًا لنا ، إلا أننا تجاوزنا ذلك الآن قد نجد ثلاثة أصدقاء غريبين ، يكنون الكراهية الشديدة للجميع ميالون للانعزال داخل أكواخهم . سنهلك قريبًا جدًا لأن هذه السيناريوهات المهلكة توجهنا في اتجاه واحد لا غيره : يجب ألا تكن جبانًا ، ولا إمعة ، ومن جهة ثانية لا تكن خدومًا خجولاً ولا تابعًا للقطيع . يجب أن نخلص أنفسنا من كل تلك الأعباء المنصوص عليها اجتماعيا ، ونكرم تلك الشخصية المميزة الرائعة التي بداخلنا قبل

فوات الأوان . لعلنا بعد عمر من التبعية والخوف والخضوع أن نستند أخيراً على أنفسنا ، ونصبح مُنتمين انتماءً حقيقياً لها .

ماذا يعلمنا الندم؟

The School of life

ترجمة : ابتهال زيادة

يجعلنا الجانب المؤلم في التقدم بالعمر نعيد التفكير بمدى جهلنا في مرحلة ما بأنفسنا ، وبالثمن الذي يكلفنا إياه الجهل بالذات ، وكيف يمكن أن تكون فكرةً العودة بالزمن إلى الوراء فكرة رائعة حيث نصحح بفضلها جميع أغلاطنا . لم يكن لدينا في سن السابعة أدنى فكرة عن معقولية التصدي في وجه شخص بالغ ، وعليه قد سمحنا لذاك البالغ أن يطأ علينا بسبب تسلط أحد الأبوين ، ونتيجةً لتسلطهم أصبحنا ضحيةً للمتنمرين في معظم مراحل حيواتنا . كما أننا في عمر السابعة عشرة ، كنا غير مُقدِّرين لقيمة أنفسنا لدرجة أننا لم نجد سبيلاً لإيقاع من نحب في غرامنا وقد يكون بعضنا قد أهدر أكثر سنيه الواعدة بمشاعر الوحدة وكراهية الذات . أما في الثلاثينات فلم نفهم كيف تشكلت ميولنا العاطفية التي نتجت من خلال تأثرنا بماضي عائلتنا لدرجة أننا قد نكون بسببه خضنا علاقات عاطفية غير مدروسة أفسدت حيوات أشخاصٍ عدة . حتماً سنجد الإجابات الأنسب لهذه التساؤلات ، بعدما ننجز بحثنا عنها أخيراً ، وستكون هذه الإجابات يسيرة جداً وقاسية كذلك . لكنَّ أمراً "يسيراً" لا يمكننا أن نستهين بخطورته : ففقدان مسمار يمكن أن يؤدي في نهاية المطاف إلى إسقاط طائرة بوزن خمسةً وخمسين طن! قد ندرك -بعد فوات الأوان- أننا بحاجة إلى الإيمان بأنفسنا ، والتغلب على أنانية

أبوينا ، وتصحيح الصورة المشوهة التي قدمها عنا أبوان متسلطان ، وألا نولي اهتماماً بما يعتقده الآخرون عنا ، وأن نحيا أحراراً وفقًا لقيمنا نحن . وإذا تمكنا من الإمساك بآلة زمننا الثمينة ، والعودة بها إلى زمن كنا فيه أصغر سنا ، لإسداء هذه النصائح لأنفسنا : أن نغادرَ المكان وكرامتنا مُصانة ، وأن نحصل على الحب الذي نتوق إليه ، وأن نغني أنفسنا من شقاء العلاقات . ذلك أمر محير ، ولا نستغرب أننا في كثير من الأحيان نسهر ونتخيل أننا قادرون على السفر بالزمن لمعرفة ما كنا سندركه الآن .

لكن غفلتنا في عدم استقاء الحكم لم تكن غفلة عابرة . بمعنى أن تلك الحكم المستقاة كانت حولنا ، إلا أننا لم نكن مستعدين لها . لقد كان سهونا عنها أمراً حتميًا لا عرضيًا . ربما ضَحكنَا تمنُّعًا حينما اقترح أحدهم زيارة المعالج النفسي في سن السابعة عشرة . لعلنا كنا نحسبُ الذكاءَ العاطفي خرافة نفسية . فقد كنا غارقين بعلاّتنا النفسية . قد نحاول أن نكون أكثر لطفًا مع أنفسنا بإعادة تقييم مدى سهولة بعض الخطوات العاطفية التي اتخذناها من قبل . بالتأكيد نستطيع استخلاص الدروس منها وتيسيرها . لكن معالجة الاعتلال النفسي ليست مسألة هيِّنة على الإطلاق . قد يستغرق العمل على علاجها عمراً كاملاً ، إلا أن تحقيق هذه الخطوة سيجعلنا فخورين أكثر بأنفسنا ، حيث سنصبح يومًا ما قادرين على التصالح مع أنفسنا ، ولن يسيطر علينا الخوف طوال الوقت ، سنستطيع حينها التوفيق بين وظائفنا وذلك الشخص المفضل الذي نحبه ويحبنا . تبدو المسألة يسيرة : وواقعيًا لا يوجد في عالمنا مسائلُ معقدة جداً .

أنت ثري . . إذاً فأنت عُرضةٌ لفقدان معنى الحياة!

ايميلي ريندولز

ترجمة : ملاك سلطان

أصبح هاجس البحث عن المعنى يؤرق حياتنا ، المعنى الذي يعطي قيمة لاختياراتنا لتحقيق الغاية منها . تتباين اتجاهات الناس وتختلف قيمهم وأفكارهم ، فالبعض منا يرى أن انتماءه الديني هو المفتاح الذي يوصله للمعنى من الحياة ، والبعض الآخر يجد المعنى في طبيعته الاجتماعية ، فهو لا يشعر بالسعادة إلا بالعلاقات الإيجابية من حوله سواءً كان ذلك في العلاقة الزوجية أو العلاقة مع الأبناء أو الأصدقاء ، والآخر يجده في تحقيق الذات والتغلب على مشاعر الضعف والنقص ، والوصول إلى مكامن القوة . إنَّ وجود هذا الاستشعار والإحساس العالي بأهمية الأشياء التي نفعلها أو نمارسها ، تمدنا داخلياً بالسعادة والرضا ، وفقدان هذا الإحساس بالتأكيد سيجلب لنا التعاسة والشعور المستمر بِلاَّ جدوى .

وجدت ريا كاتابنو وزملاؤها في دراسة بحثية أجرتها جامعة تورنتو ، عن العلاقة بين المعنى والسعادة اختزالاً في الجانب الاقتصادي للمشتـــــــــــركين ، أنَّ مؤشر المعنى في السعادة يضعف بكثير عند الأثرياء ، على عكس ذوي الدخل المنخفض فهم أكثر إحساساً بالمعنى من غيرهم ، وذلك يشير إلى أن الموارد الاقتصادية يمكن أن تؤثر في كيفية فهمنا للمعنى .

أُجريَ الاستطلاع في الولايات المتحدة الأمريكية ، لقياس مؤشر الرفاهية لدى المشتركين ومدى قدرتهم على الاستمتاع بالأنشطة اليومية ، لاستكشاف ما هو الدافع في تحقيق الأهداف ، وما شعورهم أثناء ذلك . تساءلنا إذا كانوا ابتسموا واستمتعوا وتفاعلوا مع الآخرين قبل إجراء عملية المسح . (قد يحسب القارئ أن

هذا مؤشر لقياس الهدف وليس المعنى ، ولكن فريق البحث لاحظ أن المصطلحات قد تتبدل في هذا الجزء من الدراسة) . كان هذا الاستطلاع بين عامي 2013 و2015 . أظهرت النتائج أن الارتباط بين المعنى والسعادة كان أقوى لذوي الدخل المنخفض ، وكلما ارتفع الدخل انخفض هذا الارتباط ، فالشعور بالمعنى من الحياة لم يكن إطلاقًا مؤشر على السعادة لمن دخله المادي أفضل .

أما في الدراسة الثانية ، قرر الفريق بأن تكون على نطاق عالمي ، قياس السعادة كان باستخدام الأسئلة كما في الدراسة الأولى ، في حين قياس المعنى كان بسؤالٍ واحد "هل تشعر أن حياتك لها هدف أو معنى؟" . تشير نهاية الدراسة إلى أن المشاركين وعلى وجه الخصوص الفرنسيون ، شعروا بأنهم عاشوا حياة ذات معنى وهادفة ، وحسبوا أنفسهم سعداء بذلك ، لأنهم وضعوا أنفسهم في سلم اجتماعي يمثل مكانة كل مجتمع من جانب الثروة ، والتعليم ، والمهنة لتحقيق التعاون والتشارك ، بالإضافة إلى توفير العدل الكافل لحقوق الأفراد . لم يُعتمد أسلوب التصنيف في مستويات الدخل .

إذًا ، فقد توصلنا إلى أن العلاقة بين المعنى والسعادة أقوى لمن لديهم موارد أقل ، على عكس الأثرياء الذين مواردهم أعلى ، ولديهم مقدرة وصول إلى مصادر السعادة ، والتي تتمثل في الظروف المحيطية الخارجية ، مثل الانخراط مع المجتمع وقلة التوتر من الظروف المعيشية ، لذا كان التركيز على الشعور الداخلي مثل الرضا أو الإحساس بالمعنى أقل أهمية . مع أن الفريق لاحظ ارتفاع في مستوى الاكتئاب والقلق للذين يعانون من قلة الدخل ، فإن التركيز على المعنى قد يكون إحدى الوسائل التي تُحسّن الصحة العقلية .

من الممكن أن تتوسع الأبحاث المستقبلية وتكشف لنا كيفية تأثير السعادة على المعنى ، والعكس . ومن الواجب ذكر أن إجراء مثل هذه الأبحاث التي تركز على

المعنى ، لن تخفف من العبء والظلم النظامي الذي يواجه ذوي الدخل المنخفض .

أضواء في الغرب وظلال في الشرق

جينان كيان

ترجمة : فلاح حسن

قضيت وقتا كثيرا في مشاهدة غروب الشمس منذ أن جئت إلى مدينة أيوا . إن المنظر يختلف كثيرا عن أي شيء قد رأيته في الصين . أول شيء لاحظته هنا في أيوا هو أن غروب الشمس يدوم طويلا . تبدو الشمس مترددة جدا في الانكفاء إلى مأواها حتى الساعة الثامنة مساء . وإن ليلة الصيف تبقى متوهجة ، أمر مستغرب لأولئك الذين اعتادوا على سماء مظلمة في السابعة مساء . أعده تحديا لإحساسي القديم عن غروب الشمس . هنا لا أرى حقاً تلك الشمس الحمراء الدائرية ، مثل صفار البيض المسلوق ، تغرق ببطء في الأفق ، ولكن بدلا من ذلك أرى ضوءا ذهبيا ، يصبغ السماء بأكملها . لقد اعتدت على أن اللون الذهبي هو اصطناعي أكثر منه طبيعي- وأعده بهرجةً ملكية زائلة كان يتباهى به الأباطرة في الأيام الخوالي ، أو إنه نوع من البذخ المبتذل الذي يرتديه بعض الأثرياء في عصرنا هذا . لم أرَ هذا اللون قبلا يشع هكذا في سماء لا حدود لها . إذا عدت إلى الشعر الصيني الكلاسيكي ، فسترى في الأرجح أن صورة غروب الشمس عادة ما تشير إلى "الأحزان" و"المآسي" . كتب لي شانغيين : وهو شاعر مشهور في أسرة تانغ ، في قصيدته "مقابر ليو" ، "كالشمس وعلى عظم مجده سيوارى الثرى بحلول الليل القادم" . غالبًا ما يطلق على غروب الشمس في الصين "شمس الليل" أو "الشمس المائلة" ، وكلاهما استعارة أو كناية عن الضوء الأخير الذي يتعرض له المرء قبل موته . في اليوم التالي وحينما كنت أنتظر الحافلة في حوالي الساعة 30 :7 مساء ، في مدينة أيوا ، نظرت إلى السماء فإذا هي تتوهج بضوء غروب الشمس الذهبي

المنعكس على الغيوم ، مثل النقوش البرونزية المطلية بالذهب في (غيتس أوف بارادايس) في فلورنسا . شعرت كما لو أن ملائكة مجنحة كانت على وشك القفز من إحدى الغيوم . وبعد نصف ساعة من الركوب في الباص ، كان الأفق لا يزال يشع وهجا ذهبيا . فتساءلت ، يا ترى إذا ظللت أتجه غربًا ، هل سأرى خطًا من الأفق الذهبي الممتد إلى الأبد؟ ينقل ضوء الغروب رسالة أمل بدلاً من اليأس . الآن أفهم لماذا كتب الشاعر المتميز كارل ساندبيرغ عكس الطريقة التي رد بها لي شانغيين عن غروب الشمس : أقول لك لا يوجد شيء في هذا العالم/ غير الكثير من أيام (الغد)/ وسماء أيام الغد/ أنا مثل مقشّري الذرة الذين يقولون/ عندما تغرب شمس اليوم : فإن غدا سيصبح هو اليوم .

يضفي الوهج الذهبي لغروب الشمس قوة غير محدودة للتطلع إلى الغد من أجل التعمق والغوص أكثر في الثقافة الأمريكية عندما جئت إلى أيوا ، حضرت دراسة الكتاب المقدس الأسبوعية مع (إلفا كريج) ، زميلة في كنيسة المعمدانية في مدينة أيوا . سألتني إلفا سؤالاً عندما كنا في البداية ، قرأنا سفر التكوين : "لم يخلق الله الشمس والقمر حتى اليوم الرابع من الخلق ، فباعتقادك من أين جاء النور في اليوم الأول؟" لم يخطر ببالي أبدا من مثل هذا السؤال من قبل . "حسنا ، أنا لا أعرف بالضبط " ، فقالت إلفا "لكنني أتصور أنه في وقت مبكر من اليوم الأول ، فتح الله نافذة من الفردوس للسماح لنور الجنة بالتدفق إلى الأرض" . هناك بعض الغموض هنا– خلقت الجنة بعد الضوء وليس قبل الضوء ، أي في اليوم الثاني . لكني أحببت تفسيرها . أعتقد أن العديد من الناس في السياق الغربي قد يكون لديهم صورة مماثلة في ذهنهم عند قراءة سفر التكوين أول مرة . وهكذا يصبح الضوء رمزًا هامًا في الثقافة الغربية– أول هبة من الرب لانتشال البشرية من الظلام .

يتوسع مفهوم الضوء تدريجيًا ، ويتضمن محتوًى أكثر ثراءً . لقد أوضحت أوروبا التنويرية بوضوح كيف يضيء "ضوء المعرفة" على البشرية . ويبدو كذلك أن الضوء يحدد المعايير الجمالية في الثقافة الغربية أيضاً : فعند تزيين المنازل ، يقوم الناس في أمريكا بتركيب الكثير من النوافذ الكبيرة ، حيث الزجاج صديق لأشعة الشمس ويسمح لها باختراقه . وإذا كنت ترغب في رصف أرضية المراحيض فستستخدم بلاط السيراميك الأبيض لأن ذلك من شأنه يجلب المزيد من الضوء لجعل المكان أكثر إشراقا ونظافة . كما تعدُّ متنزهات المدن في أوروبا وأمريكا بقعا من العشب واسع الانتشار حيث يمكن للمرء التمتع بأكبر قدر ممكن من أشعة الشمس . أوه هذا رائع لدرجة أن ترغب في الاستحمام في الشمس! وحتى عندما يستعرض جمال المرأة في اللوحات الزيتية أو في الأعمال الأدبية ، يجب أن تضيء المرأة ، خلاف ذلك ، لا يمكن أن ترى جمالها . وحدث في إحدى المرات ، أن ذاب الجليد ، وهي تقف على عتبة الدار ، فأخذ الماء ينساب على جذوع الأشجار وأخذ يتساقط من أسطح مباني الضيعة ، فتحولت الى الداخل فجلبت مظلتها ، ففتحتها . وكانت المظلة ، مصنوعة من الحرير المموج قزحي الألوان فلما نفذت خلاله اشعة الشمس عكست على بشرة الفتاة الناصعة أطيافا متأرجحة من الضوء ، وانبسطت أسارير وجهها وهي تستمرئ الدفء الذي بعثته الشمس في جسدها ، حين كانت قطرات الماء تتساقط على حرير المضلة المشدود ، محدثة طرقات متتابعة .

هكذا وصف غوستاف فلوبير(إيما) في روايته مدام بوفاري . فبدون أشعة الشمس هذه لم يكن تشارلز (بطل رواية مدام بوفاري) أن يلحظ جمال إيما . ربما لهذا السبب خلق الله النور في اليوم الأول . ساهم الصينيون القدماء بالعديد من الاختراعات للحضارة الإنسانية ، لكننا لم نبتكر الزجاج ، ولم نستخدمه في كثير من الأحيان (رغم أننا حصلنا عليه في وقت مبكر من أواخر (حقبة الربيع والخريف) بمعنى أوائل

القرن الخامس قبل الميلاد) . يبدو لي أن السبب يرجع إلى الاعتبارات الجمالية أكثر من الاعتبارات العملية . إن الزجاج يتيح الكثير من أشعة الشمس ، ثم سيجعل المكان مكشوفًا تمامًا . شعر الصينيون بالضيق إزاء فكرة الرؤية الواضحة الكاملة لمكان ما . ما أملَّه! ما أجلفه! لقد فضلوا الظلال على الضوء .

في الهندسة المعمارية التقليدية لشرق آسيا ، نغطي إطارات النوافذ وإطارات الأبواب بالورق . إن الورق يخفف وقع أشعة الشمس القوية . إن أشكال إطارات النوافذ وإطارات الأبواب -الأنماط المنمقة المكسوة بالأزهار ، أو أشكال الأحرف الصينية— التي يمكن أن تلقي بظلالها الطويلة إلى داخل المنزل . فحتى المراحيض يمكن أن تكون شاعرية أيضًا! فقد أشاد الكاتب الياباني المذهل جونيشيرو تانيزاكي بالمرحاض الياباني وأعده "مكانا للراحة الروحية" . مثلها مثل الصينية ، فهي مبنية في الهواء الطلق ، وتبقى مسافة قريبة من المبنى الرئيس ، وعادة ما تُوضع تحت سقف من القش في الصين ، أو في بستان "عطرة مع أوراق الشجر والطحالب" في اليابان . كتب تانيزاكي في كتابه **"In Praise of "Shadows** : "لا توجد كلمات يمكن أن تصف هذا الإحساس عندما يقعد المرء في الضوء الخافت ، ينعم بالوهج الباهت المنعكس من الـشوجي ، غارقا في التأمل أو يحدق إلى الحديقة" . هذه العبارات هي حتى الآن أجمل الكلمات التي قرأتها على الإطلاق عن المراحيض .

تختلف منتزهات مدننا أيضًا عن نظيراتها الغربية . صُممت حدائق المدن الصينية التقليدية بطريقة تجعلك تلتقط لمحة مختلفة لذات المنظر إذا ما تقدمت خطوة إلى الأمام . على سبيل المثال ، غالبًا ما تنتشر في منتزهاتنا التقليدية أشكال من سرادق أو خيم . عندما تنظر إلى السرداق من بعيد ، ترى أنه محاط بالنهر والنباتات . عندما تقترب منه ، سترى كيف أن السقف ، والأعمدة ، والسور كلها تشكل معا

الصورة الكاملة ، ونباتًا واحداً أو اثنين فقط ، تمامًا كالرسم الصيني — كذلك القصائد الصينية المنحوتة على الأعمدة وتمشي مردداً الآيات التي نقشها الفنان على هوامش رسوماته . تذهب بعد ذلك إلى داخل الجناح وتنظر من إحدى نوافذه ، ستلاحظ في زاوية نضع فيها أحجاراً ذات شكل غريزي ("جبال مزيفة" في الترجمة الحرفية) بالقرب من النباتات ، بطريقة تحاكي الجسور والجبال والحيوانات . وهكذا يصبح هذا الركن مصغراً للطبيعة نفسها . لن تحصل أبداً على رؤية واحدة لمتنزه مدينة صيني . بدلا من ذلك ، تحتاج إلى المشي لاكتشاف احتمالات لا حصر لها للجمال .

عند شرب الخمر (baijiu ، soju ، and sake) ، نستخدم الخزف أو الفخار الملون ، وكثيراً ما ندوِّن الحروف الصينية عليها أو نحتها بأشكال نباتية أو تشبه الحيوانات ، ثم يمكننا التمتع بالظلال الملونة والمثيرة للاهتمام المرسومة على الكأس عند الشرب . إذا كنت قد شاهدت قبلا الأوبرا الصينية التقليدية ، فربما قد لاحظت أنَّ الجميلات الصينيات على خشبة المسرح من المحتمل أن يخفين نصف وجوههن خلف الأقنعة المصبوغة للشخصيات التي يمثلنها ويخفين مفاتنهن خلف الأكمام الطويلة والمطرزة جيداً . في نظرنا هذه الأكمام واخفاء الملامح تجعل النساء أكثر سحراً . فبدلاً من الحصول على صورة كاملة لما تبدو عليه المرأة ، نتخيل مظهرها وصوتها وشخصيتها على أساس رؤيتنا المحدودة لها . في تخيلاتنا ، جمالها لا نهائي . لا نجرؤ أيضا على النظر مباشرة إلى امرأة لأنها وقاحة كبيرة في ثقافتنا . كل ما يمكننا القيام به هو استراق نظرة على جزء صغير جدا منها ونكمل متعتنا وكذلك لهفتنا باستخدام خيالنا .

لمعت عين المرأة أمامه . وكاد يصيح فزعا . لكنه كان يحلم ، وعندما استعاد وعيه رأى أنه كان مجرد انعكاس لفتاة في المرآة المقابلة له . حينما كان الظلام يزداد في الخارج ، تُشغَّل الأضواء في القطار ، وعندها إلى مرآة . كانت المرآة مغمورة بالبخار إلى أن رسم ذلك الخط عبرها .

الفقرة المذكورة أعلاه هي من رواية بلد الثلج ، التي كتبها الروائي الياباني ياسوناري كواباتا ، الحائز على جائزة نوبل في الأدب عام 1968 . تختلف زاوية عرض جمال المرأة هنا عن فلوبير في مدام بوفاري . وهو يتيح للراوية الذكر أن يلتقط لمحة عن جزء صغير من المرأة : عين واحدة . قد يبدو الأمر مرعباً أكثر منه لطيفاً للقراء الغربيين . هذا النوع من النظرات شائع جدا لرجل في دول الشرق يلتقي بامرأة . الكاتب زهو زورين ، وهو كاتب نثري كبير في التاريخ الأدبي الصيني الحديث ، يصور جمال حبيبته الأولى فقط من خلال إظهار قدميها ، إذ قدميها هما المشهد الوحيد الذي يجرؤ على النظر والتمعن فيه منها ، فهو أمامها تكون عينيه دائما على الأرض . في حين يركز فلوبير على نحو أساسي على انعكاس الضوء على البشرة البيضاء لإيما ، يمسح كواباتا كاميرته الأدبية باستخدام "البخار" . هنا ، يعمل البخار ، الذي يعمل على نحوٍ مشابه مع الأكمام أو المشجعين في الأوبرا الصينية التقليدية ، على المرأة على مسافة مناسبة . من المعجب بها ، مما يجعلها لا يمكن المساس بها وأكثر غموضا . الجمال ليس ما نراه في الضوء ، ولكن الجمال هو تخيل ما لا نستطيع رؤيته .

أكتب حنيناً للثقافة الشرقية التقليدية . ذهب كل شيء . في الوقت الحاضر ، نثبِّت جميعنا نوافذ زجاجية ، بلاط الأرضيات بالسيراميك الأبيض ، ونحاول بكل الوسائل أن نجعل من بيتنا "البيت الجميل" مكاناً "نظيفاً ومضاءً جيداً" . لقد

أجبرنا التحديث والتغريب على التخلي عن الممارسات العزيزة . لكن لا يسعني إلا أن أتساءل : هل يمكننا حجز مساحة صغيرة خاصة بنا ، حيث نعبد ظلالنا ، وليس نوركم؟

العالم لا ينحني لذوي الإعاقة من الأطفال أو ذويهم

كاتي روز بريال

ترجمة : بلقيس الكثيري

طُرد طفلايَّ من العديد من الأماكن لأنهما مختلفان- تمامًا كما حدث معي .

"كنت طفلةً يصعب تربيتُها" هذا ما كانت تردده أمي . كنتُ عدائيةً عنيدةً وسريعة الغضَب . وكل هذا بدأ حين كنتُ أبلغ العام والنصف . كنتُ أعاني من مرض الاضطراب ثنائي القطب ، الذي كان من أعراضه الهيجان . الآن لدي طبيبةٌ رائعةٌ وأدويةٌ ممتازة ، وما يكفي من الوعي الذاتي لأدرك أنني كنت بحاجة إلى كليهما . عندما كنتُ طفلةً صعبةً ، استعانت أمي بإحدى أفضل طبيبات الأطًفال النفسيين في البلاد ، والذي صادف أنها كانت تعيش في بلدتنا الجنوبية متوسطة المساحة . في سن الرابعة طُردت من سيارة نقل الأطفال في الحضانة وشعرتْ أمي بالخجل والقلق على حدٍ سواء . كانت تعلم أننا بحاجةٍ إلى مساعدة .

بعد سنوات ، عندما كنت في المدرسة الثانوية ، أخبرتني عن قصة طردي من سيارة الحضانة . ظننتُ أن القصة لا تعدو عن كونها حادثة شغب . كنت أعرف أي نوعٍ من الأمهات أولئك اللواتي طردنني من السيارة . . . متعجرفاتٌ ومتكبرات . طردنني لأنني كنت مسببة للفوضى . كان يمكنني أن أَراهُنَّ بوجوههن المعقوفة ، يخشين أن ألوّث الصورة اللامعة لأطفالهن بغرابة سلوكي . كان من السهل أن أضحك ، فقد كنتُ في طريقي لأداء الدراسات العليا في الخريف ، وكان المستقبل أمامي مشرقًا . لم أكن أفهم لماذا لا تزال أمي مهتمةً بما حدث في الحضانة . حاولتْ

أن تجعلني أفهم أن قصة سيارة الحضانة -في نظرها- لا تدعو للضحك على الإطلاق . كانت قصةً مؤلمة . إنها تشبه قصة الفتيات اللئيمات اللاتي طردنها من طاولة الغداء ، فيما عدا أن الطفلة المنبوذة هذه المرة لم تكن هي ، بل طفلتها . والآن بعد أن أصبحتُ أمًا ، أدركتُ لأي مدىً يصبح الأذى الذي يصيب طفلك -عندما يهاجمه أحدهم- أشد وطئًا عليك . الأمهات الأخريات جعلنَّ أمي تشعر بأن اللوم بالكامل يقع عليّ . وكان لديهن قائمةٌ طويلةٌ من الأسباب : أتحدث كثيرًا في السيارة ، لا أقعد هادئة ، لا أقف ساكنةً في الممر ، أتحرك أكثر من اللازم... أنا متأكدةٌ أنني قمت بكل الأشياء التي تبرّمنَ منها . فطفليّ -اليوم- يقومان بالأشياء ذاتها .

*

عندما أفضتْ أمي بمشاعرها لطبيبة الأطفال النفسية ، كانت في غاية القلق بشأني .

سألتْها : ما مشكلتها؟ كيف يمكن أن أقوم سلوكها؟

أجابت الطبيبة : المشكلة ليست في ابنتكِ . لقد جعلوكِ تشعرين وكأنها المشكلة . لا تسمحي لهم بذلك .

كيف؟

كانت أمي بحاجة إلى شيء تستند عليه . ولحسن الحظ قدمت لها الطبيبة النفسية الإجابة : هناك اختبارٌ يسيرٌ يتمثل في الرد على هذه الأسئلة ، هل عرّضتْ ابنتكِ أحد الأطفال للخطر؟ هل عرّضتْ نفسها للخطر؟ هل أتلفت شيئًا من الممتلكات؟

وبحسب رأي الطبيبة إذا كانت الإجابة عن كل الأسئلة الثلاثة بـ لا ، فإن العقوبة التي عوقبتُ بها -الطرد- كانت في منتهى القسوة .

قالت الطبيبة : ليس كل الأطفال متشابهين . ولا يجب أن نتوقع منهم أن يكونوا كذلك . لا سيما عندما يبلغون سن الرابعة . يجب أن نفسح لهم بعض المجال .

سألتْ أمي : ماذا يجب أن أفعل؟

أجابتْهَا : جِديْ أشخاصًا أفضل يرافقونها في السيارة .

*

في الصيف كنتُ امرأةً ناضجةً ولديَّ طفلان ، في سني السادسة والثامنة ، أُمًّا مثل والدتي . في السنوات الثلاث الأخيرة ، طُرد طفلاي من العديد من الأماكن لأنهما مختلفان . كنتُ أراقب ابني الأصغر الذي يبلغ من العمر ست سنوات "سكس" وهو يأخذ درسًا في السباحة . كان الوقت مبكرًا ولا يوجد بالمسبح غيرنا . رتبتُ لأخذ هذه الدروس لغرضٍ معينّ . "سكس" كان يريد أن يكون في فريق السباحة الخاص بأخيه "إيت" ذي الًثمان سنوات ، ولكن في البداية كان يلزمني أن أراقب الهيئة التي يكون عليها فريق السباحة ، ولهذا السبب جاءت فكرة الدرس هذه . إذا كنتم من ذوي الإعاقة مثلي –مثل حالتي– أو إذا كنتم قد رُزقتم بأطفال ذوي إعاقة مثلي ، ففي الأرجح ستدركون أهمية المعاينة والمراقبة . إنها عمليةٌ مهًمةٌ جدًا ؛ فالأشخاص في مثل حالتي وحالة طفليّ ذوي الست والثماني سنوات لا يحسنون استقبال المفاجآت . المشكلة ليست في تعلم السباحة . فسكس يسبح بنحوٍ جيد لكن ينبغي أن يتعلم كيف يتعامل مع الفريق ، وكيف يستمع إلى المدربين ، وكيف يتبع التوجيهات ، وكيف يبقي النظارات الواقية على عينيه ، وكيف يبقي رأسه فوق مستوى الماء عندما يتحدث المدربون ، وكيف يبقى في المكان المخصص له ، وكيف يقوم بكل الأشياء التي يعرف الأطفال الآخرون كيف يقومون بها بنحوٍ طبيعي . لكن سكس لا يعرف كيف يقوم بأيٍ من هذه الأشياء على نحو طبيعي . ينسى ما

تطلب منه أن يفعله بمجرد أن تطلب منه ذلك . وهو يدرك أنه ينسى . صحيح أن سكس ما زال صغيرًا لكنه يدرك أنه مختلف .

بحسب ما يقوله أبي لقد كنت أشبه سكس عندما بدأت السباحة . كان على أبي أن يجد مدربين لا يغضبون مني أثناء تدريبي . كان الأمر صعبًا ، لكنهم كانوا كذلك . قال أبي : "حدث ذات مرة ، أنك كنت مع مدرب السباحة ، وقفت وكنت في السادسة وبدأت تحدثينه عن العالمَ في نظَرك . استمع المدرب إليكَ وأنتَ تتحدثين ، ثم قال : كَاتي إنه أمرٌ مذهل" أدركت أمرًا آخر في القصة التي حكاها أبي ، إنها فرحةٌ من نوعٍ خاص -شعرتُ بها أيضًا- عندما ينظر شخصٌ بالغٌ لطفلي على ما هو عليه ، وليس بحسب الأمور التي يفشل في القيام بها .

حين كنت أراقب درس السباحة ، كنتُ أريد أن أتدخل . عندما كان سكس يتحدث وقد توقف عن السباحة وتشتت انتباهه حين أخذ يقول أشياء عن العالم لمدربته ، وهي امرأةٌ في أوائل العشرينات من عمرها ، أشياء مثل النبضات الكهرومغناطيسية والجاذبية ، لكنني لم أتدخل . وقلتُ لنفسي : إذا كانت مدربةً جيدةً ، ستعرف كيف تتصرف . لقد دفعتُ مالاً مقابل درس سباحة خاص لسبب . ونحن هنا في المسبح لوحدنا لسبب ، ألا وهو أن تتمكن المدربة من معرفةً طفلي وفهمه . حتى ترى مدى براعته وكيف يكافح ، وما الشيء الذي يجعله استثنائيًا وما الذي يجعله عاديًا . ينبغي أن تعرف كيف تنحني لمستواه وتخفض له جناحها . وعلى كل حال فهو كثيرًا ما ينحني . لقد دفعتُ المال حتى لا يضطر طفلي للانحناء هنا أثناء تعلّمه . هنا أستطيع سماع نبرة صوتها ، ونفاد صبرها ، وانحدارها إلى ما هو أسوأ . ولذا أراقب من كثب اللحظة التي تتغير فيها نبرتها وتتجاوز الحد المفترض . أتغاضى عن نفاد صبرها لكنّ لا أسمح بالبذاءة وسوء التصرف أبدًا .

لقد قال لها "أنا آسف" ما لا يقل عن عشر مرات .

كان يعتذر رداً على غضبها المتفاقم عندما تعيد توجيه سلوكه . وعندما تأمره بشيءٍ يجيبها : حسنًا ، بإذعان وابتهاج . لم يكن يعاندها ، ويحاول أن يسعدها . وعندما تطرح عليه سؤالاً مفتوحًا يبدأ بالتحدث عن ضغط المياه وعمقها ، وأدركتُ حينها أنني لستُ واثقةً فيما إذا كانت المدربة تعلم أنه في السادسة فحسب . كان طويل القامة مثلي ، مفرداته وفيرة ، ويمكن أن يبدو لمن لا يعرفه بأنه في الثامنة أو حتى التاسعة .

في الأسبوع الماضي ، لم يستطع السباحة إلى الجانب الآخر من المسبح . وفي هذا الأسبوع ، بدأ يحث نفسه على الغوص في الجزء العميق وكأنه كان يفعل ذلك منذ الأزل . لم أكن أنا ووالده نعرف لماذا قرر السباحة ، غير أنه هكذا قرر على نحوٍ إرادي . وهكذا هو على الدوام بمجرد أن يقرر أنه يريد القيام بشيءٍ ما ، يقوم به والعكس صحيح . اجتماعات أولياء الأمور مع معلمي سكس كانت لا تحتمل . اتصلت بنا معلمته في الروضة في منتصف العام ، وطلبت منا حضور اجتماعٍ خاص . قالت لنا : منذ ثلاثين عامًا وأنا أدرِّس ، لكنني لم أواجه طالبًا صعبًا مثله . لقد طفح بي الكيل . شعرت بأنني تحطمت . ماذا يعني ذلك؟ هل يعني هذا أنها يئست منه؟ ماذا تقصد عندما تقول لأحد الوالدين أنها في كل السنوات التي مارست فيها التدريس لم يمر بها -من قبل- طالبٌ يصعب التعامل معه مثله؟

قالت : لا أستطيع أن أجعله يقوم بالأشياء التي يفترض أن يقوم بها الطلاب .

عندما كانت تتحدث ، كنت أكتب الملاحظات . لم استطع الكلام . تركتُ زوجي يجيب ، بكلماتٍ فارغةٍ لا معنى لها لاسترضائها . كل ما كنت أقوله لنفسي : هذا

صحيحٌ ليس باستطاعتك أن تجعليه يفعل شيئًا ، لماذا تكون لديك الرغبة -من الأساس- في أن تجبري أيَ شخص على فعل شيء ما؟ لا يمكنكَ أن تجعلي الأشخاص الذين تحبينهم يفعلون الأًشياء . ولا يمكن أنً تجبري الأطفالَ على فعل أي شيء . المفترض أن تعملا معًا ، أن تشرحي له ، أن تعلّميه . ربما كنت أفكر في هذه الأمور حين كنت أكتب ملاحظاتي لأنني أعرف مدى رغبة ابني في أن يجعل هذه المعلمة سعيدة . كان يقول لي على الدوام : أريد أن أسعدها يا أمي ، لكنه لم يكن يعرف كيف .

أثناء درس السباحة ، كانت المدربة تحاول تعليمه كيفية القيام بالتنفس الجانبي . كان خائفًا من وضع إحدى أذنيه في الماء . كانت تقول له : إنه أمرً سهل ، وتشرح له ذلك بقولها : فقط افعلها هكذا . هز رأسه نفيًا ، لم يكن لكلماتها معنىً في نظره ، أجاب : المقصود بالشيء السهل أنه سهل . والصعب صعب ، وهذا صعب . بدت المدربة متحيرة . وابتسمتُ . يثير ولداي إعجابي جداً .

قال لها مرةً أخرى : كما قلتُ لكِ سهلٌ يعني سهل . ثم فجأةً بدأ في البكاء : التنفس الجانبي يضع ثقلاً بوزن ستونَ رطلاً عليً .

قلتُ لنفسي : فعلاً لا يبدو هذا سهلاً على الإطلاق .

وأصرّت المدربة : حاول مرةً أخرى .

أخذ يقول لها والعَبَرات تخنقه : توقفي عن إعطائي الأوامر .

ضحكت المدربة أخيراً : هذا هو عملي .

لاحظتُ أن دموع سكس جعلتها أخيراً تشعر بالراحة . يمكنها التعامل بسهولةٍ مع شعوره بالخوف والضعف ، لكن لا يمكنها التعامل مع قوته .

في أول يومٍ من بدء تدريبات السباحة في الصيف -وعلى الرغم من جميع الدروس الخصوصيةً- واجه سكس صعوبةً في تذكر ما يجب القيام به . لم أشعر بالقلق . أعرف أنه أحيانًا يستغرق بضعة أيامٍ قبل أن يألف القيام بالأشياء الجديدة . نحن أعضاءٌ في نادي السباحة هذا ، وقد دفعنا المال لنكون ضمن هذا الفريق ، وسينال ابني فرصة القيام بها كما يجب . في المنزل أضطر أحيانًا إلى تدريبه من خلال قيامه بالمهام الأساسية ، مثل ارتداء ملابسه في الصباح أو تنظيف أسنانه أحيانًا . وفي أحيان أخرى يقوم بالمهام من أول مرة أطلب فيها . وعندما ينسى ، يبدأ بما أسميه "العبثً" مبتعداً عن الهدف ، وتُشتتً أصغر الأشياء انتباهه . لكنه دائمًا يعمل عن طيب نية . عندما أجده يعبث ، يعود إلى ما كان يفترض أن يفعله معتذرًا ، ويحاول أن يفعل الشيء على الوجه الصحيح لإرضائي وإرضاء والده ، مدركًا أنه أخطأ . إنه يدرك! في اليوم الأول لتدريب السباحة مع فريق السباحة الصيفي الخاص بنا -ومن المهم أن أذكر أنه لا يخص التصفيات المؤهلة للأولمبياد- واجه سكس صعوبةً في تذكر تعليمات المدربين . أي طريقة للسباحة؟ السباحة في كلا الاتجاهين أو الخروج والسير؟ هل أستخدم حاجز القفزً أو لا؟ أي مسارٍ أسلك؟ بوجود الكثير من الأطفال في المسبح كان هناك الكثير من الصراخ باستمرار ، وكان يومه الأول . تدريب السباحة يشتت انتباهه تمامًا .

كنت قاعدةً على أحد الكراسي المخصصة للاستلقاء ، أضع نظارتي الشمسية وأتصرف كأنني غير مبالية ، ولكنني لم أكن غير مباليةٍ على الإطلاق . لا يمكنني أخذ سكس أو أخاه إيت إلى مكانٍ جديدٍ دون أن أولي اًهتمامًا وثيقًا للطريقة التي

يتعامل بها البالغون معهما . لقد تدربت على يد بالغين يتعاملون بقسوة مع الأطفال وبلا مبالاة ، وعلى وجه الخصوص الأطفال الذين في مثل حال ولديّ . لذا قليلاً ما أثق بأحدهم . واتضح في هذا اليوم أنني لم أكن على خطأ في شكّي وارتيابي . كان سكس يقف على حافة المسبح وبسرعة البرق وقفت المدربةُ أمامه -وهي امرأةٌ شابةٌ أيضًا في أوائل العشرينات من عمرها- وصاحت وهي تشير إلى الجهة الأخرى من المسبح حيث كان الأطفال في سن السادسة يتخبطون كالجِراء : من المفترض أن تكون في المسار الآخر!

من بين صراخ المدربات ورذاذ الماء المتطاير من الأطفال وصراخهم ، رد سكس : أنا آسف .

عكّرتها مبادرته للاعتذار . مثلها مثل الكثيرين في حياة سكس ظنت أن سوء تصرفه كان متعمداً ، ظنت أنه ارتكب الخطأ عن قصد ، لكنها كانت مخطئة .

سألته : ما مشكلتك؟

ابني أبعد ما يكون عن الرد التعبيري للإجابة عن الأسئلة الاستنكارية . انفجر باكيًا وهو يقول : أنا أنسى .

عند هذه النقطة بالذات كان الأمر لي إما أن أقتلها وإما أبكي . فوجئتْ المدربة بكلماته وأعادته إلى المسار الخاص به فقفز إلى الماء . أما أنا وقفتُ واتجهتُ إلى السياج المعدني الأسود الذي يطّوّق المسبح ، قبضت على اثنين من القضبان المعدنية المربعة ، وذرفتْ عيناي الدمع من خلف نظارتي الشمسية . باستعادة ما حدث في الماضي كان يجب أن أُخرج سكس من المسبح في ذلك اليوم . كان يجب أن أتبع نصيحة الطبيبة النفسية لأمي قبل خمسةٍ وثلاثين عامًا ، أن أبحث له عن

شخص مختلف أو أفضل ، لكنني لم أفعل . كنت أريد لطفلي أن يفرح ويستمتع بوجوده في فريق السباحة . كان يبدو سعيداً جداً لوجوده هناك . وأراد أن يُسعد مدربته . لذلك أبقيته حتى ينهي تدريبه .

*

لم يسبق أن حاز التصنيف المخصص لـ "آباء الأطفال ذوي الإعاقة" على إعجابي ، يبدو لي مثل صناعة ريفية ، حيث يكتب الآباء عن أطفالهم المصابين بإعاقة ما . يكتبون الكثير من المقالات والكتب والمدونات حول إعاقات أطفالهم بإفراط لغرض الاستثمار وجني الأموال من إعاقات أطفالهم . يتوق الكثير من معلمي المساعدة الذاتية لاستغلال يأس الآباء الذين لديهم أطفالٌ مصابون بإعاقة . وفي أفضل الأحوال يمكن لهذا النوع من المصنفات أن يغذي هراء الآباء الذين يشعرون بالرضا الذاتي حين يتحدثون عن مدى عظمتهم في تربية أبنائهم . وفي أسوأ الأحوال يصنع من بعض وحوشًا ، من الآباء والأمهات الذين يبررون إساءة معاملة أطفالهم ذوي الإعاقة -عاطفياً أو جسدياً- بحجة أن أطفالهم يجعلونهم بائسين . يصفون لأي مدى حياتهم فظيعةً -غالبًا على وسائل التواصل الاجتماعي- ويصطف مجموعةٌ من الآباء خلفهم داعمون لهم إلى حد تحريضهم على إبداء المزيد من الإساءة أحيانًا . إذا ألقيتم نظرةً على عناوين هذا الصنف لمذكرات آباء الأطفال ذوي الإعاقة الشائعة (ببحث سهل على الإنترنت) فستجدون أن العناوين تتضمن ذات المحاور . محاور الضرر والأذى من قبيل : "الفوضى والجنون ومحطم والثمن والصمت" ومحاور الرحلة : "بحثٌ ورحلة والانحدار والنضال" ومحاور التجاوز : "عبر ووراء وإنقاذ والأمل" يمكنكم التلاعب بهذه الكلمات لتكوين عباراتٍ من

نوع : "رحلةٌ عبر الفوضى" امزجوهن معًا ، واربطوهن برابط معين وسيكون لديكم عنوان جديد .

على مدى سنوات ، لم تكن لدي رغبةً في كتابة أي شيء يتعلق بهذا الصنف . كنت دائماً أتساءل "كيف كان من الممكن أن يكون شعوري إذًا كان أحد والديّ قد كتب عني؟ واعتقدتُ أن من حسن حظي أنهما من نوع الباحثين الرجعيين الذين لا تكون لديهم أدنى رغبة في الثرثرة عن ابنتهما المخبولة على شبكة الإنترنت . وإنني كنت محظوظةً بما يًكفي لأني كبرتُ قبل ظهور الفيس بوك . هل يمكن لإعاقتي تغيير هذا الصنف؟ أن تطوّعه بما يكفي لتجعل منه صنفًا مستساغا؟ لا أعرف ، ليس لدي علمٌ بعد . لا أعتقد أن معظم هؤلاء الآباء والأمهات يهدفون إلى استغلال أطفالهم . أعتقد أن معظمهم يناضلون بشدة والكتابة تخفف آلامهم . ولكن أعتقد أيضًا أنه من الصعب أن تعبّر عن تجربة طفلًك ذي الإعاقة ما لم تكن أنت نفسك تعاني ذات الإعاقة .

*

بعد يومين ، في اليوم الثالث من تدريب السباحة ، يبدو أن سكس اعتاد الروتين . قفز مباشرة إلى مساره الصحيح . وكما يبدو لي فقد نفّذ كل ما تطلبه المدربات . كان يدور مع الأطفال الآخرين الذين يبلغون السادسة مثله ، ويسبح بنحو رهيب ورائع كما يفعلون ، إلى الأمام وإلى الخلف . كان يقفز بفرح ، حريصًا كل الحرص على تكرار ذلك ، كنتُ سعيدة جدا لأجله . لقد فعلها! حين كنت أقف في ظلال مظلة المسبح ، أتأمل في دهشة مدى نجاحه في التكيف مع فوضى تدريب السباحة خلال ثلاثة أيام فقط ، جاءت إلي إحدى المدربات . دعونا نطلق على هذه المدربة اسم ريجينا جورج . ريجينا هي المدربة نفسها التي دفعتُ لها مقابل إعطاء سكس

دروس خاصة في السباحة قبل بدء فريق السباحة في ممارسة السباحة حتى ينسجم مع الروتين . دفعتُ لريجينا تكلفة سيارة صغيرة من أجل أن تعطي دروس السباحة الخاصة لسكس وإيت ، ومراقبة فريق السباحة كل صباح مدة أسبوعين . استقطعتُ وقتًا من عملي لأوصلهما ، وأراقب سير الدروس ، وأن أسلي أحدهما حين الآخر يسبح- كل ذلك لأجل أن أضمن نجاح فريق السباحة . لقد دفعتُ لريجينا حتى تتعرف على سكس وأيت . وكنت أحسب أنها إذا قضت بعض الوقت معهما على انفراد ، ستعتاد على عاداتهما الغريبة . على سبيل المثال إذا عرفت سكس جيداً ، سترى روحه الجميلة وتحدياته . لكنني كنت مخطئة في ذلك . لا تقلل أبداً من رغبة الشخص في أن يسهل حياته على حساب شخص مصاب بإعاقة . اقتربت ريجينا مني قبل نهاية تدريب السباحة بخمس عشرة دقيقة وقالت لي : أنه لم يعد مرحبّا بـ سكس في فريق السباحة . صُعقت وأصابني الذهول ، لكن أخفيتُ ردة فعلي وسألتها بهدوء : لماذا؟

أجابت ريجينا : لقد اجتمعنا جميعًا وقررنا . مشيرةً إلى فريق التدريب بأكمله إذ يوجد ما لا يقل عن عشرة مدربين . تركتها تتحدث وأنا أتخيل كل المدربين الذين يقفون حول المسبح وهم يعقدون اجتماعًا سريًا لمناقشة عدم استحقاق طفلي لمكانه .

قالت : يتطلب الكثير من الاهتمام الشخصي ، وهذا ليس عدلاً بالنظر لبقية الأطفال .

ثم قالت إنه من أجل أن يكون سكس في الفريق ، ينبغي أن يثبت قدرته على أداء قائمة المهام التي لم أسمع بها من قبل . كنتُ أقول لنفسي لن أبكي أمام هذه المدربة العشرينية .

أخرجتُ المحامي الذي في داخلي وقلت لها : المتطلبات الأساسية مذكورة على الموقع الإلكتروني . وتنص على أنه لكي يكون الطفل في الفريق ، يجب أن يكون قادراً على السباحة في دورة مفردة حول المسبح دون مساعدة .

هزت ريجينا كتفيها بلا مبالاة . وكان هذا كل شيء!

أظهرتُ ابتسامة كبيرة على وجهي وأخرجتُ سكس وأيت من تدريب السباحة . لم أخبرهما عن سبب مغادرتنا مبكرا . لم يهتما بالأمر . كانا يدردشان مع بعضهما في طريقنا إلى المنزل . وكنت أقود السيارة والأفكار تدور في رأسي في سلسلة طويلة .

عندما ينظرون إلى طفلي ، ماذا يرون؟ لمَ لا يعطونه فرصة ليوم آخرحتى يحاول أن يفعلها بنحوٍ صحيح؟ ألم يسبق لهم من قبل أن قابلوا طفلاً لا يشبه الآخرين في تصرفاته؟ دفعتٍ لهذه المدربة آلاف الدولارات لتعلّم طفلي كيف يكون في فريق السباحة ، والآن تُظهر أنها متفاجئة بما هو عليه؟ في هذا اليوم عند الساعة الثامنة صباحًا ، حين كان الماء شديد البرودة ، صعد سكس على حاجز البدء وقفز مثل بطل خارق بذراعين هزيلين ؛ قفز في الماء بشجاعة وفعل أفضل ما يمكنه ، -ولو أن أحداً أعاره الاهتمام لأدرك بأن ما فعله لا يختلف عن أفضل ما يمكن أن يفعله معظم الأطفال في سن السادسة ، لأن معظم الأطفال في سن السادسة لا يوجدون في المسبح عند الثامنة صباحًا- الآن طُرد من الفريق! الآن عندما وصل إلى هنا وأخذ يحاول؟ وقررتُ أنه لا ينبغي أن يعرف سكس عن هذه القسوة العابرة! لكن أهي عابرة حقًا؟

عندما كنت طفلة ما أكثر عدد المجموعات والأماكن والفرق التي طُردت منها ولم يخبرني والداي عنها قط؟ إلى أي مدى استطاعا أن يخفيَا هذه الأسرار عني؟ ذات

مرة أخبرتْ معلمتي في الصف الأول والديّ بأنّها تريد إخراجي من صفها لأن التعامل معي صعب وأكبر من أن تحتمله . يكاد يكون وصفها لي مطابقًا تمامًا للطريقة التي يصف بها المعلمون الآن سكس . عنيد وغير متعاون ولا يحترم دوره في الحديث . الجدير بالذكر أنني في الصف الثاني أصبحتُ الطالبة المفضلة لمعلمتي . كانت ترسل لي بطاقات تهنئة في عيد ميلادي وتعانقني إذا التقينا في البقالة حتى يوم وفاتها . كان اسمها السيدة روبرتس . جعلتني السيدة روبرتس أشعر أن ما من خَطْب فيَّ . على العكس أشعرتني أنني مثالية . ما زلت أتذكر كيف كانت تجعلني أشعر -حتى هذه اللحظة- وعلى مدى الحياة . أريد أن أحيط طفليّ بأمثال السيدة روبرتس .

*

في الصف الثامن ، كنت أشعر بالاكتئاب الشديد وخرجتْ تصرفاتي عن المألوف ، كنت أقوم بأشياء مثل التصحيح لمعلماتي في الصف- قضيت نصف العام وأنا أقعد في الردهة . ومع ذلك ، لا يعرف أحد معدل درجاتي الكاملة ، ولم يستطع أحد تعليمي كيف ألتزم بقواعد الصف .

هل ألحقتُ ضررًا بأي من الممتلكات؟

لا .

هل عرّضت نفسي للأذى؟

لا .

هل آذيت الآخرين؟ – حسنا باستثناء مرة واحدة فقط وقفت فيها في وجه أحد المتنمرين وتلقيت لكمة على وجهي– لا .

لكنني كنت أطلق لساني (بما للكلمة من معنى) وغير متعاونة ، وأتغيّب عـــــــــــن المدرسة . كنتُ أتسكع مع مثيري المشاكل لأن أمثال ريجينا جورج في مدرستي لم يرغبن في تكوين صداقة معي . الشعور بالاكتئاب الشديد في الصف الثامن كان أسوأ مما يبدو . عندما انتحر طفل في باص مدرستي ، قام والداي بخلع باب غرفة نومي من مفاصله ، كانا في غاية القلق بشأني . ثم في يوم من الأيام ، حاول نائب المدير –هذا المتخلف الكرتوني ذو الشارب الأسود الرفيع– طردي بعد البحث في خزانتي . أثناء البحث في الخزائن (أبلغت شبيهة ريجينا جورج عن وجود شيء من الممنوعات في خزانتي) فوجد زجاجة لمثبت الشعر وأصر على أنها تحتوي على إيثانول قابل للشرب . استدعاني إلى المكتب واتصل بأمي . أشار إلى الزجاجة الأرجوانية قائلاً : هذا المشروب ممنوع . وقفت أمي ووضعت يديها على مكتبه قائلة : اشربه إذاً . في الوقت الذي كنت فيه في الثالثة عشرة من عمري ، كانت أمي تعرف كيف تتعامل مع البالغين الذين لا يستوعبون حالة ابنتها .

*

عندما شُخِّصت إعاقة طفليّ أول مرة ، مع قائمة غير منتهية من الكلمات الطويلة والاستهلالية ، اتصلت على الفور بأمي . طلبتْ مني أن أستعين باستشاريَ أطفال . وأخبرتني عن طبيبة الأطفال النفسية الرائعة التي ساعدتْهَا . ووصفتْ أول مقابلة لها مع الطبيبة ، وكيف طلبت منها أمي طلبها الوحيد : أريدها فقط أن تكون مثل غيرها من الأطفال في ساحة اللعب . هزت الطبيبة رأسها وابتسمت قائلة : لكنها لن تكون أبداً مثل غيرها من الأطفال الآخرين في ساحة اللعب .

قالت أمي : لكن الأمهات الأخريات سيعتقدنَ أن ابنتي طفلة سيئة وأنني أم سيئة .

وعلّقت الطبيبة : هذا صحيح سيعتقدنَ ذلك ، وهذا بالضبط ما سيفكرنَّ به . وليس هناك ما يمكنكِ فعله حيال ذلك .

أخبرتني أمي تلك القصة في اليوم الذي أدركت أن طفليّ لن يكونا كغيرهم من الأطفال في ساحة اللعب . أدركت أنني أمضيت سنوات عديدة وأنا أتجنب ساعات الازدحام في ساحة اللعب نظراً لشدة الضغط . لم أستطع تحمل رؤية الوجوه المعقوفة للآباء وهم ينظرون إلى طفليّ وتشغلني أفكار فظيعة .

بعد أن أخبرتني أمي قصة لقائها الأول مع الطبيبة ، قالت لي : لقد جعلتني كلمات الطبيبة أتحرر ، لأنني لم أعد أهتم بما يعتقده الآخرون . لم أصل إلى تلك النقطة بعد ، ما زلت أهتم بما يفكر به الآخرون حول طفليّ- لكن ليس بذات الدرجة السابقة . أحاول تجاوز ذلك . ما يهمني أكثر هو أن يعامل الآخرون طفليّ جيداً ، وأن يكونا سعيدين . هذا ما أتمناه مثلي مثل أي أم أخرى .

*

طُرد طفلاي من المخيم الصيفي . طردَهما معلمو البيانو . ولم يُسمح لهما بالانضمام إلى مجموعة الرياضيين وأُقصيَ لأخذ دروس خاصة بدلا من ذلك . ثم هُدّدا بالطرد من نادي الشطرنج . كنتُ أعيش في خوف دائم من أتلقى مكالمة هاتفية يخبرني فيها مدرس آخر أو مدرّب أو مُوجّه أنه قرر طردهما لأنهما شديدا الحركة أو ثرثاران أو عنيدان أو غير مهذبين . هذا لا يعني أنهما لم يحظيا بمدرّسين ومدرّبين وموجهين رائعين . بلى . أول معلمة بيانو لطفليّ انتقلت . والثانية توفيت شابة على نحوٍ مأساوي . ولأن سكس وأيت يحبان العزف على البيانو ، استأجرت لهما معلمة

بيانو أخرى . استقالت منذ بضعة أيام بعد ثلاثة دروس فقط ، قائلة إن طفليّ لا يحبان البيانو .

بعد أن تجاوزتُ مشاعري المـــــــــــدمرة -شعوري بالخزي ، والإحراج ، والألم- فهمتُ كلماتها على حقيقتها . محض هراء! اتصلت بمديرتها في مدرسة البيانو والتي قالت لي إنه ينبغي علي إرسال طفليّ إلى جوقة المرتلين بدلاً من العزف على البيانو ، مما يدل على أن طفليّ ليسا منضبطين بما فيه الكفاية للعزف . طلبتُ منها إحالتي إلى معلمات أخريات . قالت لي : لا يوجد . سكس وأيت كانا طالبين في هذا الأستوديو سنوات ، وأخبرتني المديرة أنهما لم يعودا كذلك بعد الآن .

في بعض الأحيان أتساءل كيف للعالم أن ينهكنا ويستنزفنا؟ ماذا لو كان لدي مراجع أقل؟ لربما كنت سأكون قد استسلمت بالفعل . من السهل جدا أن تصدق الجميع عندما يقولون لك إن الخطأ خطؤك . ماذا لو لم أكن باحثة في مجال حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة؟ ماذا لو لم أكن أقاتل هذا التحيّز طيلة حياتي كشخص مصاب بالإعاقة أنا نفسي؟ لقد بدأت دروس العزف على البيانو وأنا صغيرة جداً . كنت كثيرة الحركة وجريئة وكثيرة الكلام ويسهل تشتيت انتباهي . معلمتي في العزف على البيانو التي أسست مدرسة موسيقية بارزة في المجال ثم اشتهرتْ جداً لدرجة أنه يصعب تصديق أنها علّمت موسيقية عادية مثلي ، كانت تتركني أقف خلال الدروس . وتسمح لي بالتحدث وأنا أعزف وأن أبدّل بين الأغنيات . لم تكن تهتم بأي من هذه الأشياء ، لأنها كانت تعرف كيف تغذي المواهب والفرح . كان تلك وظيفتها ، وكانت تتقنها ببراعة . ولأنني أردت أن أجعلها سعيدة -لأنها السبب الذي جعلني أشعر بالفرح- كنت أتدرب وأتدرب وأتدرب حتى أصبحت أفضل

بكثير في العزف مما لو كنتُ قد حظيت بمعلمة أخرى غيرها . لم تكن معلمة بيانو لذوي الاحتياجات الخاصة . كانت معلمة جيدة فحسب .

*

عندما أتلقى رسائل على البريد الإلكتروني أو أتلقى مكالمات هاتفية لإخباري أن طفلاي أُقصيا من نشاط آخر ، فأول شعور ينتابني دائمًا هو شعور بالحزن على طفليّ . ففي نهاية المطاف أريد أن تتاح لهما فـــــــــــرصة للتعرف على العالم وتجربة أشيائه المذهلة . وكلما أوصد باب بدا لي أن تلك الفرص تتقلص .

شعوري الثاني هو الغضب .

أعيد الأسئلة الثلاثة التي طرحتها الطبيبة على أمي .

هل من العدل أن يُطرد طفلٌ في السادسة من عمره من فريق السباحة لأنه سبح في المسار الخاطئ؟ لأنه سبح بطريقة حرة بدلاً من السباحة على الظهر؟ رغم أنه لم يعرّض نفسه للخطر ، ولم يؤذِ أي من الأطفال الآخرين ، أو يتلف شيئًا من الممتلكات . أعرف صحة هذه الأَشياء لأنني كنت أسأل . إن ريجينا وزميلاتها من المدربات حسبنَ سكس مزعجا . كنَّ يردن من كل الصغار أن يصطفوا في صف واحد ، ولم يكن هناك مكان بينهم لسكس لأنه مختلف . كنَّ يردنَ بشدة إخراجه من الفريق لدرجة أن ريجينا كذبت بخصوص المتطلبات الأساسية لفريق السباحة لكي أغادر . لم تدرك أنه لم يكن عليها أن تكلف نفسها عناء ذلك . ما كنتُ لأترك طفلي في مكان لا يرغب في وجوده أبدًا .

السؤال الذي يطرح نفسه بوضوح : هل هناك مكان للأطفال ذوي الإعاقة في مدرسة البيانو؟ في فريق السباحة؟ في معظم الفصول الدراسية؟ ويبدو أن الجواب في الوقت الحالي هو : لا .

في اليوم الذي طُرد فيه سكس من فريق السباحة ، وصلنا إلى المنزل ، وأخذت طفليّ إلى الطابق العلوي ليغيرا ملابسهما . ثم اتصلت بأمي . طلبت منها أن تخبرني بالقصة القديمة عن سيارة نقل أطفال الحضانة . أخبرتني أنها كانت في حفل عشاء عندما أخبرتها "الفتيات اللئيمات في سيارة النقل" بأنه لم يعد مرحباً بي في سيارتهم . قالت لي أمي : إحدى الأمهات المتفاخرات حكت لي كم أسأتِ التصرف في سيارتها . (استخدمت هذه العبارة حرفيًا "الأمهات المتفاخرات" .) وأكملت : لذا في اليوم التالي ، ذهبت إلى الحضانة في وقت مبكر لأخذكِ قبل وصول الأم صاحبة السيارة ، لأنني لم أستطع تحمل رؤيتها .

قعدت أمي في الحضانة في الغرفة التي يمكن للآباء والأمهات مشاهدة أطفالهم فيها عبر مرآة أحادية الاتجاه . كانت الغرفة مظلمة حتى يسهل رؤية الأطفال . قعدت أمي هناك تبكي ، وتراقبني وهي تعلم الأشياء السيئة التي قالتها الأمهات المتفاخرات عني سراً ، احتفظت بذلك لنفسها حين كنت ألعب في الغرفة ببراءة ، لا أعرف شيئًا . عندما أخبرتني هذه القصة ، عرفتُ شعورها بالضبط . إنه مثل شعوري عندما أخبرتني ريجينا عن الاجتماع السري الذي عقدته المدربات .

عندما تحدثت ريجينا إليّ في ذلك الصباح ، كنت أراقب سكس وهو يقفز من حاجز الغوص ، وهو يشعر بالبرد في الساعة الثامنة صباحًا ، يتدرب باذلاً قصارى جهده . كنت أراقبه وهو يعمل بجد ، لأنني كنت أعلم أنه لن يكون هنا في اليوم التالي .

حين كانت تسرد أخطاءه ، كان يبذل كل ما في وسعه ليسعد مدربيه ، لم يكن يعرف أن هذا لم يكن كافياً على الإطلاق .

سألتني أمي : ماذا ستقولين له؟

- ماذا كنتِ تقولين لي؟

- لم أقل لكِ شيئًا حتى أصبحتِ في المدرسة الثانوية . في ذلك الوقت كنت تظنين أن الأمر مضحك .

لهذا لن أخبر سكس الآن . سأحمل ألم نبذهما وحدي ، مثلما فعلت أمّي . سأعلِّمهما القوة والحب ، ويوماً ما عندما نكبر جميعًا ، ربما حينها سنضحك .

- كاتي روز بريال : هي روائية وكاتبة ، سبق لها العمل أستاذة في القانون في تشابل هيل ، كارولاينا الشمالية . من بين أعمالها الروائية : الورطة (ENTANGLEMENT) ، مطاردة الفوضى (CHASING CHAOS) والفتاة لآيلة للسقوط (FALLOUT GIRL) . أما أعمالها غير الروائية تتضمن : حياة العقل القاصر (LIFE OF THE MIND INTERRUPTED) الصحة الذهنية والإعاقة في التعليم العالي (MENTAL HEALTH AND DISABILITY IN HIGHER EDUCATION .) شاركت كاتي في الكوارتز ، ووقائع أحداث التعليم العالي ، ونخب (الأخير والعظيم) ، ومجلة Dame ، ومجلة PASTE ، وغيرها الكثير .

- يمكنكم التواصل مع كاتي على الانستقرام ، والفيس بوك وتويتر على حسابها المعرفي krgpryal@ أو في مدونتها على موقع https://katieroseguestpryal.com/ أو من خلال بريدها إلكتروني على الموقع : https://katieroseguestpryal.com/pryal-free-library-secret

في ظل المناخ القاسي لوايومنغ تعلمتُ أن أصغي إلى جسدي

جيني تينغهوي تشانغ

ترجمة : بلقيس الكثيري

كان اضطراب الغذاء الذي أعانيه يملي عليّ طريقتي في الأكل ، حتى انتقلتُ إلى وايومنغ وفيها علمتني الطبيعة التي لا ترحم أننا نأكل لنعيش .

قبل أربعة أسابيعٍ من انتقالي إلى وايومنغ ، وقفت أمام ثلاجتي ببابها المفتوح في أوستن حيث كان الضوء الصادر عنها ينعكس على قدميّ ، كنت قد أكلتُ كل ما هو صالحٌ للأكل فيها ، خمس شرائح من جبنة الشيدر وعشرة شرائح من اللحم اللذيذ ، وحبتي أفوكادو ، وما تبقى من قطع الدجاج المقلية (الباردة) ، والنصف المتبقي في زجاجتي زبدة اللوز ومربى الفراولة ، وبعض الأرز الممزوج بالصلصة .

وكنتُ لا أزال جائعة!

لم يكن جوعًا فعليًا ، كان أشبه بهوةٍ سوداء تريد لكل الطعام في العالم أن يسكن جسدي ويملأ الفراغ الذي حُفر فيه .

عندما تعاني من اضطراب الغذاء ، فإنك لا تعرف ماهية الطعام قبل أن يكون "جيدًا" أو "سيئًا" ، لا تشعر بمعنى أن تأكل مستشعرًا بلذة الطعام ودفئه . تنسى من تكون قبل أن يكون الطعام في متناولك . اضطراب الغذاء الذي أعاني منه له كثير من الأسماء المختلفة ؛ وكلها تصب في نفس القالب : أقوم بتجويع نفسي ، وعندما يصبح جسدي غير قادر على التحمل ، آكل بشراهةٍ إلى أن أشعر بأن الطعام

سيخرج من عيني . كان اضطراب الغذاء الذي أعانيه كل حياتي حتى العام الماضي . أضع خططًا لوجباتي بهوس ، ثم ألغيها عندما آكل بنهم ، والعاقبة أن أستلقي على جنبي بمعدة ممتلئة تؤلمني ، ويتراكم الملح والدهون والسكر في أنحاء جسدي المنتفخة . في اليوم التالي ، أحاول التخلص من ذلك عن طريق تجويع نفسي أو ممارسة الرياضة بإفراط ، للتكفير عن شراهتي . وبعد بضعة أيامٍ استنفذ طاقتي ، أجوع وأشعر باليأس ، آكل ثم أبدأ دورة التكفير عن شراهتي من جديد . عندما انتقلت إلى وايومنغ للدراسة الجامعية ، انتقل اضطراب الغذاء معي بدون أن أطلب منه ذلك . في الواقع توسلت إليه أن لا يفعل . قلت له : ابقَ في أوستن حيث تنتمي . كنت أحاول البدء من جديد . "ابق في الجو الحار حيث الشركات الناشئة للتكنولوجيا وحركة المرور المروعة والمزدحمة ، ابق ورائي ودعني أعيش" لكن بالطبع ليست هذه هي الطريقة التي يستجيب لها اضطراب الغذاء . في مرحلة ما ستتعلم أن تتقبل الأشياء على ما هي عليه طيلة حياتك وأن تتعايش معها . لقد اخترت وايومنغ لأنني أردت مكاناً يمكنني أن أكتب فيه بدون إزعاجٍ أو مقاطعة . كنت قد رسمتُ صورةً لوايومنغ في مخيلتي كمكانٍ جميل ومثالي . ونسخةٌ طبق الأصل عن جبل بروكباك ، حيث رعاة البقر أمثال هيث ليدجر يقعون أحيانًا في حب بعضهم (المثير للسخـــــــــــرية – مما عرفت بعد ذلك- أن جبل بروكباك المحدد في وايومنغ ، تم تصويره في كندا) أردت رؤية السهول المترامية والجبال الشاهقة . أردت رؤية الغيوم التي تنافس في حجمها السماء . والأهم من ذلك أردتُ رؤية الجمال . وبطريقة مثيرة للضحك كنت مخطئة . لم يكن يفترض أن يعيش البشر في وايومنغ . حيث يكون الطقس بارداً وعاصفا وجافا جداً . تتمتع لارامي -المدينة التي أعيش فيها- بفصل صيف رائعٍ على مدى شهرين قبل أن ندخل مباشرة في الشتاء . أما فترة الخريف فتنقضي في أسبوعٍ واحدٍ في شهر سبتمبر أو أسبوعين إذا كنا

محظوظين . لا يوجد تساقط أوراق ولا رائحةٌ لنكهة توابل اليقطين بكل أنواعها . هناك لحظةٌ فقط حيث يحوم الطقسً في الأرجاء قبل أن يتحول إلى فصل الشتاء القارس الذي ينخر برده العظام والذي تدوم فترته حتى شهر مايو (24 مايو-على وجه الدقة وهو أخر يومٍ تساقطت فيه الثلوج في العام الماضي) . هنا لا يمكنك أن تقهر البرد ، إذ يخترق الطًبقات ويستقر في العظام . عندما تظن أن بإمكانك أن تعتاد على البرد يظهر الارتفاع في الجهة المقابلة! تقع لارامي على ارتفاع 7200 قدمٍ وتعتبر نسبيًا من المرتفعات العالية . هذا الارتفاع العال يخفض شهيتك ويشعرك بالًنعاس والجفاف . لا تتنفس بما فيه الكفاية ، لأنك تكونً دائمًا متأخرًا عن المعدل الطبيعي بنَفَسَين . ثم عندما تظن أنك تغلبت على البرد والارتفاع ، تظهر الريح . يمكن للريح في وايومنغ أن تغلق الطرق السريعة بين الولايات وتقلب الشاحنات ذات الثماني عشرة عجلة . إن الأمور تسوء في لارامي بشكلٍ خاص ، خط العرض الذي تقع فيه المدينة وطقس المحيط الهادئ يجعلان منها واحدةً من أكثر المدن عواصف في الولاية ، إن لم يكن في البلد بأكمله . في الصيف الماضي ، بلغت سرعة الرياح 90 ميل في الساعة ، وهو ما يكفي لإخراج القطارات عن مسارها .

انتقلتُ إلى لارامي خلال شهر أغسطس الساطع المعتدل . وبحلول شهر سبتمبر هيّأت نفسي لمواجهة شتاء وايومنغ . تعلمت أن أسلّح نفسي بوشاحٍ وقبعةٍ قبل خروجي . ضاعفتُ روتين العناية ببشرتي بإضافة ثماني خطواتٍ لمحاربة الرياح الجافة . كنت أمضي قدما في طريقي لأصبح وايومنغية بكل الوسائلً . خلال كل هذا ، كان اضطراب الغذاء ينتظر ، كان صبوراً . راقبني وأنا أنتقل إلى شقتي ، وجلس على مقربةٍ مني بينما كنت أكوّن صداقات جديدة ، تحمّل توتري العصبي بسبب تواجدي فيٍ مكانٍ جديد . ثم بعد بضعة أسابيعٍ من بدء الدراسة ، شعرت أن الجوع القديم أفاق ، يحثني على الأكل بنهمٍ لسد الفراغ المتنامي من الحنين

للوطن ، والإجهاد بسبب الدراسة ، والتكيف مع مكان جديد ، والاشتياق للذين أحبهم . في ليلة من أواخر ليالي تشرين الأول/أكتوبر التهمتُ بيتزا كاملةً من الحجم الكبير واثنين من الآيس كريم ، وأنا أقطع على نفسي عهداً بأن لا أكل في اليوم التالي . ونذرتُ وأنا أضع ملعقةً بعد الأخرى من آيس كريم الكراميل المملح في فمي "سأخرج للمشي" فتر فمي وكان أنفي يسيل "سأمشي لمدة خمس ساعات ولن أتناول الطعام على الإطلاق للتكفير عن هذا" حالة الشراهة هذه تشبه إلى حدٍ كبير الهوّة . لا تدرك ما الذي تأكله أو كيف هو مذاقه . كل ما تدركه هو أن هذا الطعام -مهما كان- يجب أن يدخل جسمك ، لأن ثمة خللٌ في الداخل لا يصلحه سوى تناول المزيد من الطعام . كل ما تدركه هو أنه لا يمكنك التوقف ، ولا تكون لديك رغبةً لأن تتوقف أصلاً . في اليوم التالي —وفاء للعهد الذي قطعته- ذهبتُ لممارسة رياضة المشي لمسافة طويلة في هابي جاك ، وهي منطقةٌ ترفيهيةٌ تُستخدم كمسارٍ للدراجات الجبلية في الصيفً ومسارٍ للتزلج عبر البلاد في الشتاء . في ذلك الأسبوعٍ كانت لارامي تتمتع ببعض الدفءً ، وكان بالإمكان التعامل مع الثلوج إلى حد ما . سرتُ في حذاء المشي لمسافة طويلة ، تغوص قدمي في الثلج مع كل خطوة اخطوها ، وتحتضن كومة الثلج الذائبً الذي يلسع كاحلي . كنت أقول لنفسي : أناً أستحق هذا العناء بسبب ما اقترفته في الليلة السابقة . وفي منتصف الـــــــــــطريق لاحظت أني أسير في حلقة مفرغة . أخفى الثلج معالم كل شيء ، فكان من الصعب التمييز بين المكان الذي جئت منه والمكان الذي أتجه إليه . لم أعد أعرف أين أنا . وقد انخفضت بطارية هاتفي إلى 13٪ خلال الساعات الثلاث التـــــــــــي أمضيتها في المشي ، على الرغم من أنها كانت 100٪ عندما بدأتُ . التكنولوجيا مثلها مثل البشر لا تحتمل قساوة الشتاء في وايومنغ . مشيتُ إلى الأمام ، ثم عدتُ إلى الوراء ، بنطالي تبلل ، جواربي أصبحت قوالب ثلج . طفتُ بالمكان مرةً أخرى

أشاهد كيف بدت السماء تظلم وتظللني . هل ماتت بائعة الكبريت بسبب البرد ، أو الجوع؟ أم بسبب كليهما على حد سواء؟ بدأت عصابة الجوع الحقيقي تظهر الآن أيضًا . الجوع الذي ألِفته لسنوات وقتً الشراهة والتكفير عنها . وكأن جسدي بات يتوسل في وجهي مستَجديًا الرحمًة ، مثل غريقٍ يصارع لأجل حبل نجاة . أصبحت أعرف كيف اتجاهله كزوجة أبٍ قاسيةٍ تأمر ابن زوجها أن يذهب للنوم دون عشاء . هذا ما كنت أتوقعه . لكن كان هناكً شيء جديد لم أتوقعه : الشعور لأول مرةٍ بأن حياتي على المحك . هناك حيث الطبيعة القاسية لوايومنغ حيث الريح والبرد يفرقًعان عظامي ، وجدت نفسي تائهةً ومبللةً وجائعة ، ووحيدة وخائفة . لقد أمضيت السنوات الخمس الماضية في قتل وإحياء جسدي خلال فترة الأربع وعشرين ساعة باختياري ، جاهلةٌ بالعواقب . الآن أصبح الموت احتمالا واقعًيا ، ولم يكن خياريً على الإطلاق .

فيما مضى ، كنت أقيس نحافتي من خلال السلاسة التي أرتدي بها خاتمًا حول إصبعي . كان هذا يعني أنني كنت أقوم بالشيء الصحيح ، وأنني كنت أعمل بجد من أجل مستقبل رائع . في ذلك اليوم عندما ارتخى الخاتم وانزلق إلى حافةً مفصلي ، لم أشعر بالنصر . كنت أتقلص وأنكمش على نفسي بكل الطرق . وللمرة الأولى بدا الأمر كما لو أنني شعرت بالموت بدلاً من الشعور بالحياة . عندما وجدت طريق الخروج من الغابة بعد ساعتين ، كان المكان مظلمًا ، وهاتفي مطفأ . جلست في سيارتي ، قمتُ بتشغيل مدفأة السيارة وبدأت البرودة تنسلُّ من يدي . كل ما أردته -في تلك اللحظة- وعاءً كبيرًا من حساء النودلز . لقد جئت إلى وايومنغ لأرى الجمال . عوضًا عن ذلك ركلتني وايومنغ من الخلف وعلمتني ما معنى أن يعتني المرء بنفسه . الأشياء التي كان بوسعي أن أفلت منها في أوستن ، الحرمان المستمر من الطعام ، الأكل بشراهةٍ مفرطةٍ والعقوبات التي تتبع ذلك ، تخطي

وجبات الطعام دفعةً واحدةً لأيام ، والعمل والجري والركض الدائم ، لم أستطع الإفلات منها هنا . هذه الأرض بمناخها وجوها متوحشةٌ لا ترحم . إذا لم تعتنِ بنفسك ، فستلقى حتفك حتماً . وايومنغ مكان يذلك ، ويذكرك لأي مدى أنت إنسانٌ هالكٌ وضئيل . في تلك الليلة اخترت أن آكل . وأكلت مرة أخرى في اليوم التالي ، واليوم الذي يليه . شعرت وكأنه نوعٌ من الاعتذار لجسدي . وكلما سمحت لنفسي بتناول الطعام لحد الاكتفاء بشكل منتظم ومستمر ، أدركت أن المغزى ليس في أن يكون الطعام "جيداً" أو "سيئاً" أو أن المغزى من كل قضمة وسعرة حرارية وجرامٍ هو تحويل الطعام إلى شيءٍ يثير الخوف والقلق . أدركت على المدى البطيء أن المفترض بالطعام ببساطة أن يكون طعاماً ، شيءٌ يمد بالطاقة ويغذي ويقوي . كنت -على الدوام- أسمع في الإعلانات "الطعام هو الوقود" لم أفهم معنى ذلك حتى وضعت جسدي على المحك في وايومنغ . الآن فهمت . هو الوقود ، شيءٌ يضمن أن تعمل كل مكونات جسمك بالطريقة المفترضة . الوقود الذي تلهث خلاياي من أجل الحصول عليه . الوقود ذلك الشيء الذي يبقيني على قيد الحياة . توقفت عن النظر إلى جسدي على أنه شيءٌ يمكن تغييره والطعام كأداة للتلاعب بهذا التغيير . كان جسدي شيئا يحتاج إلى عناية ، لأنه الشيءُ الوحيد الذي يعتني بي .

هل يمكن أن تغيرك الطبيعة؟ نعم . علمتني الطبيعة كم كان من الغباء والخطورة الاعتقاد بأنني في مأمن -إلى حد ما- من عواقب العالم الطبيعي . أن تقوم بتجويع نفسك في وايومنغ ، يعني أن تعرض نفسك للموت . عدم الاعتناء بنفسك هنا يعني أنك تدعو الطبيعة لتدميرك . رافقني اضطراب الغذاء إلى وايومنغ ، لكن لم يعد بإمكانه السيطرة عليّ كما كان يفعل قبل قدومي إلى وايومنغ . لأنني تعلمت أنني لن أستطيع العيش معه في وايومنغ ، ولا في أي مكان آخر على حد سواء . في فصل الربيع ، في يومٍ نادرٍ عندما ذابت كل الثلوج ، وبزغتِ الشمس ساطعةٌ في السماء ،

أخذت دراجتي الجبلية في نزهة إلى هابي جاك . بعد شتاء كامل من تجنب التمارين ، انقطعت أنفاسي بعد عشر دقائق . ترجلت وبدأت في دفع دراجتي بمشقة إلى أعلى التل ، كل خطوة بدت لي كأصعب أمر في العالم . لا أظن أنه يمكنك فعلاً الشفاء من اضطراب الغذاء . كما قلت من قبل ، عندما يكون لديك اضطراب في الغذاء عليك أن تجد طريقةً للتعايش معه . سيظل اضطراب الغذاء يرافقني لبقية حياتي ، لكنني أدرك الآن أنني أستطيع التحكم في كيفية ظهوره في وايومنغ وكذلك في أنحاء أخرى من العالم ، عندما أعود لزيارة جدي وجدتي في الصين ، وزيارة صديقي في أوستن ، عندما أعود لزيارة أبي وأمي في هيوستن يظهر اضطراب الغذاء كشيء من الهمس . وأتصرف على نفس النحو سواءٌ كان ذلك مع أقاربي الذين يدفعون أطباقاً من الفطائر أمامي أم أصدقائي الذين يدعونني للخروج وتناول الطعام ، أم أبي وأمي اللذان يعبران عن حبهما لي من خلال الطعام أبدي الامتنان ، لا الخوف . الامتنان لوجود الطعام ولجسدي ، ولوصولي إلى هنا . لا يمكن لاضطراب الغذاء أن يسيطر عليّ كما في السابق ، لأنني أصبحت أعرف شيئا الآن ، أعرف كيف أعتني بنفسي . وذلك عن طريق السماح لنفسي بتناول الطعام . أقول لاضطراب الغذاء : يمكنك أن تكون موجوداً ، لكن بشكل نادر ونزولاً عند شروطي لا شروطك . في صباح ذلك اليوم الذي خرجتُ لركوب الدراجة ، أكلت ثلاث بيضات مخفوقة مع السبانخ وكمية من الجبن ، وشريحتين من الخبز المحمص مع زبدة الفول السوداني . كنت راضيةً وأنا أملؤ نفسي بالوقود . وضعت شريطين من أشرطة الطاقة في حقيبتي ، أحدهما عندما أصل إلى قمة التسلق ، والآخر إذا جعت في الطريق . وصلت إلى قمة التسلق وأنا ألهث ، بالكاد أبقي عينيّ مفتوحتين . جسدي أسفل مني راسخٌ بثبات على الأرض . كنت أسمع كيف يضخ قلبي الدم إلى عضلاتي ، كان بإمكاني أنّ أشعر بالنبض المستمر في عنقي . شعرت بالقوة ليس في

جسدي فقط ولكن في وجودي ، وفي صفتي ككائنٍ حيٍ قادرٍ على التنفس . كنت في تلك اللحظة ممتنةٌ لجسدي ، هذا الشيء الإعجازيٍ الذٍي يحفظ وجودي ، والذي بذل جهداً جاهداً ليبقى دائما في صفي . يا لقوته وولائه! حتى عندما كنت أرفضه ، حتى عندما حاولت تدميره!كنت أظن أن تناول الطعام والجوع من علامات الضعف . لكنهما ليسا كذلك ، إنهما من علامات القوة الهائلة . قوة معرفتك بنفسك وعنايتك بها والاستماع إليها .

هذا الجسد جسدي ، وكان يحاول التحدث معي طوال تلك المدة .أخيراً ، أخيراً في السهول المترامية في وايومنغ ، في وجه الرياح العاصفة ، صرتُ على استعداد لأن أصغي .

–جيني تينغهوي تشانغ : كاتبة ومعلمة صينية أمريكية . ظهرت أعمالها في : أبوجي **Apogee** ، وهافينغتون بوست **Huffington Post** ، ورامبس **The Rumpus** ، وغيرها . وهي الآن بصدد إنهاء دراستها لنيل ماجستير الفنون الجميلة في جامعة وايومنغ .

سلافوي جيجك عن الحب

كاثلين أودير

ترجمة : سارة محسن

فيلسوف ما بعد الحداثة والمحلل النفسي ، سلافوي جيجك ، المعروف بأسلوبه العبقري واللامع والمشتمل على التناقض بين ثنائيات عدة ، والذي غالبًا ما كان شخصية جدلية وازدواجية ، مخادعة ومنكرة ، والتي هي ، في الواقع ، من مميزات وسمات الثقافة المعاصرة . يقول توني مايرز عن أعمال جيجك : "رغم أن جيجك فيلسوف فإنه ليس فيلسوفًا عاديًا ، فهو بالإضافة إلى تفكيره وطريقته المسلية في الكتابة إلا أنه يخاطر على نحو دائم بجعل الفلسفة سَهْلَةً" [1] . ما يجعل جيجك فيلسوفًا مختلفًا عن "الفلاسفة العاديين" على حد قول مايرز ، هو ذلك الشعور المتواصل بالتعجب والدهشة ، وهو ما يعبر عنه بالأسئلة التي لا حدود لها عن كل شيء : "مع كل دهاء وخبث من طفل يسأل والديه لماذا السماء زرقاء؟ فإن أسئلة جيجك تشكك في ما نعده حكمة ، عن من نحن؟ وماذا نفعل؟ ولماذا نفعل ذلك؟" [2] . كونه معلقا ذكيا على الكوارث الإنسانية والصعوبات التاريخية المعاصرة ، يبحث جيجك في القضايا السياسية والإجتماعية والفردية بأسلوب يجمع بين الفكر الفلسفي والتحليل الثقافي . وإحدى هذه القضايا هي البحث في مفهوم حب الجار . يبحث جيجك في قول المسيح : "أحب جارك كما تحب نفسك" ، ويتسائل عن إمكانية تطبيقه ومُلاَءَمَته للواقع المعاش . حيث ترتكز حجته

على أن الحب العالمي الذي يروج له ، يتبرأ مما هو غير محبوب في الطبيعة البشرية ، وأن الحب يجب أن يكون قرارًا مستقلاً (ببساطة ، لا يمكن فَرَض الحب) .

الحب لغير الجار

يسأل جيجك عند تحليلهُ لقول المسيح "من الجار؟" وينتقل إلى جواب جاك لاكان "بأن الجار هو الحقيقة" . وهذا يعني أن حقيقة الجار تتضمن ما يعانيه من ضعفه ، وهشاشته ، وفحشه أو سفالته ، وأخطائه . بهذا يلخص جيجك أن الأمر القاضي في القول "بحب الجار" والوعظ الودي بشأن المساواة والتسامح والحب العالمي "هما في النهاية ، استراتيجيات لتجنب مواجهة الجار" [3] . عند جيجك ، هذه الدعوات المثالية للحب تحول في واقع الأمر دون إمكانية حب الجار ، كونها حقيقة صادمة لا يمكن بلوغها . وفي تصوره للجار على "أنه تجسد للحقيقة" ، يجادل جيجك في القول إن الوصول إلى الحقيقة ليس مستحيلاً- بل إن الأمر قد يكون من خلال الجار- ولكنه مؤلم وخطير . ومواجهة الحقيقة عن طريق الجار ، يعني مواجهة لطبيعتنا الفجة والضعيفة ، والتي غالبًا ما تُتجنبُ لصالح تعميمات تكون مقبولة ومثالية عند الناس . ويتفق مع جاك دريدا الذي يقول "إن قياس العمل من خلال قدرة الحب في العمل ، والعيش معه . . ولكن في كل مرة ، لا يعيش سوى شخص واحد مع شخص آخر" . ويخلص إلى القول "لا يمكن أن يكون كل ذي كيان متناهي أن يكون حاضرا في العمل على نحو كبير جداً . لا يوجد مجتمع له انتماء وله أصدقاء أيضا ، ولهم وجود في الواقع من دون أيّ انتخاب أو حتى اختيار" [4] . بمعنى أن "المجتمعات الصديقة" تختار أفرادها بعناية لإبعاد الأشخاص غير المناسبين والمنبوذين لديها . وعند جيجك ، فإن تجنب الخضوع لهذه التجربة الفريدة والمتنوعة مع الجار ، هو بمعنى النفور من ضعفه وافتقاره إلى

الإمكانيات اللازمة ، وهو ما ينعكس على الآخر . هذا الابتعاد يفسر شعبية القضايا الإنسانية ، التي تكمن في مفارقتها ، حيث يمكن للمرء أن "يحب" من بعيد ، من دون أن يكون له حضور شخصي ، بمعنى أن نحبّ عبر مسافات تقطعنا مع المحبوب دون أن يكون قريبا وحاضرا معنا في المكان . فيقول جيجك :

"من السهل أن نحب صورة الجار الفقير الذي لا حول ولا قوة له ، مثل ذلك الجار الأفريقي أو الهندي الجائع . من السهل أن يحب المرء جاره ما دام بعيداً بما فيه الكفاية ، طالما أن هناك مسافة تفصل بينه وبين الجار . وتنشأ المشكلة في اللحظة التي يقترب فيها منا أكثر من اللازم ، عندما نبدأ في الشعور بقربه الخانق- في هذه اللحظة التي يعرض فيها الجار نفسه لنا أكثر من اللازم ، فجأة يمكن أن يتحول الحب إلى كراهية" . [5]

إن تقارب الحب والكراهية ، مع الهبوط التدريجي من شعور إلى آخر ، هو ما يميز وجودنا البشري ، من جهة أنه موضوع متكرر ، يتردد دائماً في الأدب . وكما يقول لاكان "لا أعرف الكراهية ، في الأقل لا أعرف الكراهية بأي شكل من الأشكال . لا يوجد حب بدون كراهية ." [6] وبذلك ، نتهرب باليقين الأخلاقي عبر بوابة الضمير الأخلاقي ، والتي جاءتنا ، بطبيعة الحال ، من العبارات الفارغة والشعبية التي تبشر بقناعات أخلاقية مثل "الأخوة الإنسانية" ، "السلام العالمي" والعدالة للجميع" . ومع ذلك ، فإن واقعنا يقوض مثل هذه التعابير التي نستخدمها حتى في خضم إعلانها . في نقده لأيديولوجيا حقوق الإنسان ، يشير جيجك إلى الازدواجية التي تخفيها الحملات خلف ستار من الحب الزائف للآخرين : "المحبة والصَدَقَة جزء من اللعبة ، قناع إنساني يخفي وراءه تجارة اقتصادية ." [7] .

يقدم جيجك ، عند تحليلهُ للعلاقات الإجتماعية ، نقداً دقيقًا لأخلاقيات الفيلسوف الفرنسي إيمانويل ليفيناس (1995-1906) ، ولا سيما إصرار ليفيناس على الاستجابة للتواصل مع الآخر ، "يؤكد ليفيناس ، على أن علاقتي مع الجار ، هي مسؤولية غير مشروطة ، وهي ميدان حقيقي لممارسة النشاط الأخلاقي" [8] . ويصرُّ جيجك على أن أخلاقيات لفينياس محدودة بحدود تصوره لما يعنيه بالإنسان :

"إن تعريف ليفيناس هذا ، ليس مجرد تقييد للإنسان الأوروبي الوسطي ، والذي يعتمد فيه على تعريف ضيق لما هو إنساني ، حيث يستبعد سراً كل ما هو غير أوروبي ، بكونه "إنسان غير كامل" . ما فشل في تضمينه ليفيناس في نطاق "الإنسان" هو للإنسانية ذاتها ، وبـــــــــــــذلك ، يتملص من طبيعة العلاقة بين البشر ." [9] بمعنى أنه يستبعد البشر إلا الأوربيين من ذلك ويراهم غير كاملين – بحسب رؤية ليفيناس . ويتساءل فيما إذا كان ليفيناس ، بدعوته هذه ، غير مذنب "بتحسين" صورة الجار عن طريق استعباد كل ما يعد "لا إنساني" ، وكل ما لا يتناسب مع العالم الإجتماعي .

إن نظرة جيجك التي تتركز على أن الإنسان بطبيعته لا إنساني ووحشي ، يتعارض مع ريتشارد كيرني ، الذي يعتقد أن ذلك يثير المخاوف في نفس الإنسان "إن مخاطر أفكار جيجك تنم عن خطر أن تتحول ثقافتنا بأكملها ما عدا قليلاً منها ، من مجرد أعراض إلى أعراض لأمراض مستعصية على الشفاء ، لأمراض ما بعد الحداثة "بمعنى ، أن الثقافة سوف تعيد تعريف معانيها حتى تمرض" [10] . ورغم هذا فإننا بمجرد أن نستبعد الوحشية واللا إنسانية من الطبيعة البشرية ، فإنها تتركنا أمام العديد من الأسئلة . من قبيل "ما معايير من يتسم بالإنسانية؟ وهل تغيرت هذه

السمة في الفترات التاريخية المختلفة ، وماذا عن التجارب الثقافية في هذا الأم؟" . وأعتقد أن هذه الأسئلة تحتوي على إجابتها ، من حيث أنها قد تثير ردوداً وتعليقات متنوعة وغامضة ، وبالتالي ، سيكون هناك إنكار عالمي "للإنسان" الذي وجد من أجل أن يدافع عن ما هو إنساني ولا إنساني .

في نقد نيتشه للأخلاق - هذا النفاق في التكتم عن جوانب من طبيعتنا البشرية ، وعكسه من الازدواجية الزائفة- يستشهد به جيجك ، في الحديث عن مفهوم الإنسان وما هو عليه ، والتي تعنى باستبعاد اللا إنسانية . حيث يردد قول نيتشه ويؤكد عليه بأننا "إنسان ، وجميعنا إنسان" .

"إن استخدام مثل هذا النعت (إنه لا إنساني/ **not human**) ، يعني بيسير القول ، أنه خارج النظام الطبيعي للبشرية ، والحيوانية أو الإلهية ، في حين التردد بـ (الهَمَجِيّ/ **i n h u m a n**) ، يعني شيئًا مختلفًا تمامًا لأنها تعني ، على وجه التحديد ، أنه ليس مجرد إنسان ، وأيضاً ، ليس لا إنساني فحسب وإنما يتسـم بالتوحش وصفات مخيفة ، رغم أنه ينفي ما نسميه (بالإنسانية) ، وهو متأصل في كونه انسانًا ." [11]

وَحْشِيّة الإنسانية

يستشهد جيجك ، في كتابه ، بتجربة المحرقة بعدِّها تأكيداً لا مفر منه على الشر البشري والإيهام . إن الوحشية والقسوة- الأفعال 'اللا إنسانية' التي ارتكبهـا النازيون ومؤيدوهم- تجعلنا غير قادرين على إنكار حقيقة الشر في العالم ، وتجعلنا أمام الأسئلة حول ما يستطيع الإنسان القيام به ، وقدرتنا عليه . كما قال الشاعر ويستن هيو أودن في **The cave of making** (1960) : "نحن لا نخضع ،

ليس منذ زمن ستالين وهتلر/ نثق بأنفسنا باستمرار/ نحن نعرف ، وشخصيا ، أن كل شيء ممكن" . ورغم ذلك ، فإن الإطار الأيديولوجي الذي شمل فظائع الهولوكوست كان قائماً على "حب" الأمة والوطن ، والدفاع ضد العدوّ ، والولاء للمثل العليا والتطلعات التي يؤمن بها النازيون . كتب جيجك تحليلاً نفسيًا عن هذا الموضوع ، حيث يذكر أن الأيديولوجيا تأسست على الوهم 'الشخص الذي يدّعي المعرفة' والخبير المطلق ، والذي غالبًا ما يُشار إليه في دلالة 'الله'- المحلل ، أو في معنى آخر ، الزعيم والجلاد . ونجاح الوهم يتركز على من يهددهم- حيث كان اليهودي ، هو من يشكل التهديد لهم ، لتحقيق هذا الوهم . وكما يقول جيجك : "لا توجد أيديولوجيا لا تظهر إلى الوجود دون أن تخفي نفسها تحت غطاء "حقيقة" ضد أخرى" . ويشرح نيتشه ذلك بقوله : "الناس الذين لا يمكننا تحملهم ، نحاول أن نشكك فيهم ." [12] . وهكذا ، عندما تُوجّه إلى النازيين تهمة الجرائم التي ارتكبوها ، فإنهم كثيراً ما كانوا يقدمون ذريعة اتباعهم للأوامر وتأدية للواجب المفروض من السلطة النازية ، والنتيجة بعد ذلك تظهر أنهم غير مسؤولين على تلك الجرائم . بل أنهم قد يقولون : إن ما قاموا به كان بدافع "الحب"- حب الوطن ، القضية ، والقائد- وهو ما يجعلهم غير متهمين ولا مبالين .

إن هذا الإدراك المتأخر من المنظور التاريخي ، يجعلنا نرفض مثل هذا الإنكار ، ونطالب مطالبة حثيثة وجدّية بالعدالة والقصاص مما يعتبر فعلاً "لا إنساني" . هذا الأمر جعل جيجك يهتم به لأنه يذكرنا بأن مرتكبي هذه الأعمال اللا إنسانيـــــــــــــة والمتوحشة لم يكونوا شواذّا أو فئة أقل مرتبة من الإنسان "أي دون الإنسان/ sub- human" ، وإنما كانوا بشرا عاديين ، عاشوا حياتهم في سياقها التاريخي "من السهل جداً رفض النازيين ، وعدَّهم مجردين من الإنسانية وأنهم مجموعة من

الكائنات المتوحشة . لكن ماذا لو بقوا "بشرًا" [13] . لم يكونوا وحشيين ومختلفين عنا- كانوا مثلنا ، يشبهوننا من حيث إنهم بشر- . ومن هنا ، فإن محاولة تصوير النازيين على أنهم كائنات غير بشرية ، وهمجية ومتوحشة ؛ يحمل ذات الفكرة التي أسقطها النازيون على اليهود ، وأحرقوهم بعد ذلك في مجازر شنيعة لم يعرف التاريخ مثلها شناعة ولا فظاعة .

كثيراً ما يُعدُّ الهولوكوست قمة الشر التاريخي ، ولكن ، في الحقيقة ، هناك ما يعادلها ويزيد عنها عبر التاريخ ، وفي جميع أنحاء العالم ، كما يقول مارتن بوبر : "لا أرى أيَّ تغيّر حدث في الجنس البشري عندما جاء النازيون إلى السلطة . . إنها مسألة متفاوتة ، وليست أساسية ، وقد وقعت أعمال وحشية مماثلة عبر التاريخ ." [14] . ننظر إلى التاريخ لغرض تحليل الأحداث الجارية ، فنرى جيداً الانقسامات والتناقضات الموجودة في داخل التاريخ . مثلاً ، أن الغرب يُعدُّ مثلاً أعلى "للعالم الحر" ، وخاصة الولايات المتحدة الأمريكية ، والتي غالبًا ما يعبر عنها بأنها تتسم بالإنسانية . وعلى العكس ، يكون الشرق الأوسط هو الإرهاب ، والمسلم في نظرهم هو الإرهابي ، وهؤلاء هم في الحقيقة كبش فداء . ومن المفارقات الغريبة ، إنه عندما يوجّه تنديدا إلى "العالم الحر" بأدلة قطعية على مدى وحشيته وإرهابه ، والذي يرتكب جرائمه تحت مسمى "مكافحة الإرهاب" ومعتقل غوانتانامو الفظيع ، نلاحظ احتجاجا من جهة أنّ من يُقتل هم رجال ونساء عاديون وضحايا أبرياء ، ومواطنون من العالم الغربي . وكما يقول جيجك : "ما يصدمنا فعله بالآخرين ، نحن نرتكبه في حقهم بطريقة أخرى ." [15]

الحب للجار المسلم

إن مواجهتنا للشر ، تنطلق من رفضنا للوحشية التي ترتكب عبر الشرّ . ولكن كثيراً ما يشير جيجك إلى ضرورة التشجيع بالرد . في كتابته عن أحداث 11 سبتمبر ، يصر جيجك على أنه يجب علينا فهم الحقائق الأيديولوجية والسياسية والاقتصادية التي سبقت الحدث ، ويحذر من المخاطر الضمنية ومن الصّدمات الأحادية لبعد مفاهيم الصواب/ الخطأ ، والخير/ الشر ، والجريمة/ العقاب . و لتدعيم رأيه ، يضع جيجك اقتباسا لجاك دريدا عن حادثة تفجير برجيْ التجارة العالمي . إذ يقول دريدا : "لا يمنعني تعاطفي مع ضحايا 11 سبتمبر من القول وبصوت عالٍ ، بما يتعلق بهذه الكارثة ، فأني لا أعتقد أنَّ أيَّ سياسي بريء من الجريمة" [16] . ويضيف جيجك" إن هذه الصورة النهائية هي العدالة اللا نهائية للحقيقة الوحيدة" . هذا يعني "من جهة أخرى أن أقول ، "أحب الجار!" ، هو بالذات نفسه أن أقول "أحب المسلمين!" ، وغير ذلك لا يعني شيئًا على الإطلاق" . وطبقًا لهذا ، إذا ما كان علينا مواجهة الأبعاد الحقيقية لأحداث 11 سبتمبر المؤلمة ، يجب علينا ، أولاً ، إعادة البحث في مفهوم "المتوحش" أو اللا إنساني "كما استطعنا أن نواجه الشر في الخارج ونبحث عنه ، يجب علينا ، الآن ، أن نشجع ونؤيد الدرس الهيغلي الذي يقول : في الخارج النقي يجب علينا أن نعترف أن هناك نسخة منّا صافية في جوهرنا الداخلي" [17] . على أية حال يرفض جيجك الأفكار المستعملة حول مفهومي الخير والشر ، ويدعونا إلى فهم أكثر شمولاً للطبيعة البشرية ، التي تعترف بكل الناس حتى و لو كانوا (لا إنسانيين) .

[1] (Slavoj Žižek, p. 1, 2004) .

[2] (p. 3) .

(Conversations with Žižek, p. 72, 2004 [3]

(The Politics of Friendship, p. 21, 2005) [4]

Enjoy Your Symptom!: Jacques Lacan in Hollywood and) [5]
. (Out, Slavoj Žižek, p. 8, 2001

On Feminine Sexuality, the Limits of Love and Knowledge,) [6]
. (p. 89, 1999

. (on-line quote, 2006) [7]

. Žižek says in The Neighbour, p. 146, 2005 [8]

. (On Belief , p. 111, 2006) [9]

p. 99, 2003 , [10]

. (The Neighbour, p. 160) [11]

. (The Žižek Reader, p. 54, 1999) [12]

. (Human, All Too Human, p. 243, 1878) [13]

. he asks in On Belief, p. 42, 2002 [14]

Encounter with Martin Buber, Aubrey Hobes, p. 146, 1972) [15]

. (on-line text, 2001) [16]

. (The Universal Exception, p. 287, 2007) [17]

أغرب الأسئلة التي طُرحت على أمناء مكتبة نيويورك العامة

Lithub

ترجمة : عبير علاو

تتمثل مهمة مكتبة نيويورك العامة في توفير الوصول المجاني إلى المعلومات ومصادرها . أجيالٌ من الطلاب والباحثين عن عمل وطلاب المنح والعامة من محبي الاطلاع توافدوا إلى فروع المكتبة البالغ عددها 92 فرعًا ، بما في ذلك أربعة مراكز بحثية في ثلاثة أحياء (مانهاتن وبرونكس وستاتن آيلاند) للوصول إلى مجموعاتها الواسعة والاستفادة من خبرة أمناء المكتبات . أدناه ، ستجد عدداً من الأسئلة التي اُختيرت من البطاقات المتواجدة في الملفات المؤرشفة للمدة التي بين الأربعينيات وأواخر الثمانينيات ، وذلك بقدر ما أمكننا تحديده من التواريخ الموجودة على كل بطاقة ، فعندما اكتشف موظفو المكتبة قبل بضع سنوات هذه البطاقات في صندوق يحوي بداخله ملف رمادي صغير ، ارتعبوا أولاً ثم ضحكوا فالصندوق قدم لمحة سريعة عن اهتمامات الأشخاص القادمين إلى المكتبة في تلك الحقبة ، فبعضها يعكس المشاغل الخاصة لهم ، في حين بعضها يمكن طرحه على **Google** اليوم!

منذ أن افتتحت مكتبة نيويورك العامة أبوابها في عام 1895 ، استقبل أمناؤها بمجموعة لا نهائية من الأسئلة ، فالناس في مدينة نيويورك –وما حولها– يتمتعون بشهية كبيرة للمعرفة ، ولأكثر من 100 عام ، كانت المكتبة هي المكان الذي يأتون إليه للحصول على إجابات أسئلتهم ، وكان الموظفون دائمًا على أهبة الاستعداد لذلك ، ففي العشرينات من القرن العشرين ، قدم الموظفون تعليمات حول كيفية جز

الإبل ووجهوا المستفيدين إلى المطبوعات التي توضح شكل الدروع في القرن الرابع عشر ، وفي عام 1956 ، اتصل بهم أحد المدرسين ليسأل عن الأشخاص الموقعين على معاهدة السويس عام 1888 وأجابوه ، فقد دربت المكتبة موظفوها تدريباً عالياً لإجابة مختلف أنواع الأسئلة بما فيها ما الذي يجعل الطين ملتصقاً ببعضه! ولكون تقديم هذه الإجابات يستغرق الكثير من الوقت ، ولتلبية الطلب المتزايد ، بدأت المكتبة في عام 1968 خدمة المرجع الهاتفي ، والذي أصبح فيما بعد "اسأل **NYPL**" مع خدمة البريد الإلكتروني التي أضيفت في عام 1996 ، وفي سبتمبر 1999 ، طورت المكتبة موقعًا على شبكة الإنترنت يسمح للزائرين بـ "إرسال أسئلة إلى أمناء المكتبة عبر نموذج إلكتروني [و] . . . البحث والتصفح في أرشيف الأسئلة والأجوبة" ، وفي 6 نوفمبر 2000 ، قام موظفي اسأل **N Y P L** بتطوير برنامج الأسئلة الخاص بهم إلى **Ask Librarians Online** .

في الوقت الحالي ، تدار الخدمة على نحو أساسي بواسطة طاقم متخصص من 12 موظفًا (بمساعدة من أمناء مكتبة نيويورك) ، إذ تشغل خدمة الدردشة من قبل أمناء مكتبة نيويورك من يوم الاثنين إلى السبت من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً ، هذه الدردشات مختصرة عموما والأسئلة المطروحة عادة ما تكون ذات طبيعة اتجاهية أو إحالة إلى شيء ما ، وفي يوليو 2017 ، انتقلت المكتبة إلى منصات سمحت للفريق أيضًا بالإجابة على الأسئلة عبر **Twitter** و**Facebook** . وعلى الرغم من الطرق التي لا تعد ولا تحصى على الإنترنت وخارجه الموجودة اليوم للبحث عن الإجابات والإرشادات ، فإن موارد المكتبة أصبحت أكثر شعبية من أي وقت مضى .

هل يمكن أن تعطيني اسم كتاب يبيّن بق الفراش؟ (سؤال من عام 1944)

لم نعثر على أي كتب عن بق الفراش ، فعلى الرغم من الصدمة التي يتعرض لها الكثيرون من الذين يواجهونها ، فهي حشرات غير مثيرة ، إذ أنهم يشربون الدم بهدوء ، تاركين لدغات وحكة على ضحاياهم ، لكنهم لا ينقلون أي مرض أو ينشرونه ، وقد يود المرء التفكير أنه في رواية موبي ديك لملفل كان إسماعيل وكويكوج يتناوبان لمحاربة بق الفراش لكنهم -كما نعلم- حرفوا اهتمامهم إلى الحوت .

عندما يسافر المرء غربًا في الولايات المتحدة ويعبر الصحراء ، هل يركب الجمال خلال ذلك؟ (سؤال منذ عام 1946)

ربما ، كان جيش الولايات المتحدة قد عبروا طريقهم بالجمال وفقًا للموسوعة الجديدة للغرب الأمريكي ، إذ حاز الجيش الأمريكي في عام 1855 على 75 من الإبل في معسكر فيردي في ولاية تكساس ، بعد أن اعتقد وزير الحرب جيفرسون ديفيس أنهم سيستخدمونها قطارات عبور ، وكان على حق ، لكن التجربة لم تكتسب شعبية كبيرة ، وبحلول الوقت الذي بدأت فيه الحرب الأهلية ، تُخلّيَ عن المشروع .

في أي وقت يغني الطائر الأزرق؟ (سؤال من عام 1944)

حسنًا ، تغني الطيور الزرقاء الشرقية وقتما تحفزوا ، في معظم الأحيان ، تُحُفَّزُ الذكور برؤية إناث الطيور الزرقاء الجميلة فترغب بمغازلتها ، أو رؤيتها وهي تضع البيض (في الوقت الذي يغنون فيه بصوت حلو هادئ) ، أما الإناث فنادرًا ما يتحفزن على الغناء ، لكنهن قد يفعلن ذلك عندما يرين الحيوانات المفترسة .

عند الكتابة إلى بحار ، هل يجب على المرء دائماً أن يكتب كلمة **"Weigh"** كـ **"المرساة المذهلة Anchors Aweigh"** من باب المجاملة له ، في الوقت التي تُتهجَّى عادةً كـ**"way"**؟ (سؤال من عام 1945)

(يرغب السائل بتحويل كتابة كلمة **Weigh** في (**Aweigh** صفة للمرساة) إلى كلمة **Way** عند مراسلة بحّار لأنهما لفظان بالنطق نفسه . المترجم) .

في حين أن المكتبة تحوي كتباً عن الذوق ككتب (إميلي بوست ، إيمي فاندربيلت ، جوديث مارتن ، الذي يعرف باسم ملكة جمال الأخلاق ، وغيرها) ، وتحوي كتباً عن طرق وآداب البحارة ككتب (لأقسم كالبحار : الثقافة البحرية في أمريكا ، 1750–1850 بقلم **Paul A. Gilje** عام 2016) ، لا نرى أي مصادر تصف –إن وجدت– اتفاقية خاصة يجب مراعاتها عندما تقابل بحاراً وتستخدم كلمة **"way"** . لذا ، إذا ما كنت متحمساً لأمر خاص ، يمكنك إرسال رسالة أو يمكنك إرفاق رسالتك في زجاجة ذات غطاء فليني لأن أي **"weigh"** تقوم بها يجب أن تكون جيداً! (غيّر المجيب كلمة (**Way** تعني طريقة هنا) إلى كلمة **Weigh** عندما كتب الإجابة ، نوع من المزاح ولتأكيد خطأ السؤال بأسلوب حاذق . المترجم) .

ما نوع التفاح الذي أكلته حواء؟ (سؤال من عام 1956)

لا يحدد الكتاب المقدس نوع الفاكهة ، فقط يشير إلى أنها **"زُرِعت"** ، (وهو يُصور على أنه رمان وليس تفاح في كل التشبيهات المبكرة) ، ومع ذلك ، فإن النوع الفعلي من التفاح لا صلة له بفهم الموعظة من القصة ، فالثمرة ترمز إلى معرفة الخير من الشر ، وفي رأي أمين المكتبة ، هذا يبدو لذيذاً على نحو شرير!

كيف تنطق كلمة "**siuol**"؟ هل نفس النطق العكسي لكلمة "**louis**" كوني أستخدمها في رواية أكتبها . (سؤال من عام 1949)

وفقًا لأمينة المكتبة باربرا توماس من كلية الدراسات العليا في اللغويات التطبيقية ، "قواعد النطق هي أنه إذا كان المقطع اللفظي مفتوحًا (أي ينتهي بحرف علة) ، ينطق حرفًا طويلاً ، لذا ستقسم كلمة **Siuol** إلى ثلاثة مقاطع : **si / u / ol** ، وسيكون المقطعان الأوليان طويلان والمقطع الأخير قصير ، لأنه يتبع بحرف ساكن ، لذا فإن النطق سيبدو مثل **see'-oo-l** مع تشديد على المقطع الأول ، والمقطع النهائي يكون مثل الصوت **schwa** لحرف علة قصير وغير مشدد" .

هل نقترح عليك شيئا؟ أنت المؤلف صحيح؟ ربما يمكنك التفكير في اسم أكثر بساطة لشخصيتك بدلاً من **Siuol**؟ مثل فريد؟ فريد اسم جيد!

هل لديك أية أشياء ملهمة على العشب والمروج؟ (سؤال من عام 1955)

حسنًا ، يمكنك أن تبدأ بالتحفة الأمريكية التي كتبها ويتمان "**Leaves of Grass**" أثناء انتظارك وصول كتاب الحديقة المقدس ، يدرس كتاب **The American Lawn** الذي كتبه جورج تيسوت (مطبعة برينستون المعمارية ، 1999) "العشب والمروج" في المشهد الثقافي الأمريكي ، مستكشفًا إياها من خلال السياقات التاريخية والفنية والأدبية والسياسية و"واضعًا إياها على الحدود بين المثل المثالية وكابوس اليأس" . وللحصول على مشورة عملية ، ربما يوفر كتاب **The Lawn Bible** الذي من تأليف ديفيد ميلور (مطبعة هاشيت ، 2003) بعض الإلهام حول كيفية زراعة العشب والحفاظ عليه كالمزارع المتمرّس في عمله .

ألا يوجد هنا شخص يستطيع الإجابة على أسئلتي دون الحاجة إلى البحث في كتاب؟ (سؤال من عام 1960)

العرّافة!

تُعرّف القواميس عرّافة دلفي في الأساطير اليونانية بأنها المكان الذي كان معبداً لأبولو ، وافتُرِضَ أن الكاهنة سلمت رسائل من أبولو إلى أولئك الذين طلبوا المشورة والنصح . مثل هذه الإجابة قد تبدو جيدة لسؤال كهذا كون الرسائل عادةً ما كانت غامضة أو مبهمة! وفي الواقع ، "لا ، لا يوجد شخص كالذي تبحث عنه" ، فنحن هنا في NYPL ، نقدّر الكتب ونبحث فيها ، لكننا سنسمح لباتي سميث بالإجابة على هذا السؤال بكلماتها الخاصة كونها حازت على الجائزة الوطنية للكتاب : "لقد أحببت الكتب دائماً طوال حياتي . . . لا يوجد شيء أكثر جمالاً من الكتاب ، من الورقة ، من الخط ، من الغلاف ، لا يوجد شيء في عالمنا المادي أكثر جمالاً من الكتاب" .

سر التسوق من المكتبات المستعملة

كيلسي ريكسراوت

ترجمة : عبير علاو

"التسليم لكل التوقعات"

يعدُّ الصيف موسما جيدا للمكتبات ، فمع ارتفاع درجة حرارة الطقس ، تزداد حركة الناس في الشارع ، وتُترك أبواب المكتبات الأمامية مفتوحة لإغراء المتجولين كون التدفق المريح للقراءة الصيفية يفسح المجال تجاه المرء لاكتشافات عفوية يجتذبها من الرف مقارنةً بأماكن القراءة الهادئة في الشتاء ، ويميل الزوار إلى البقاء لوقت أطول نظرًا لطول ساعات النهار .

في الأقل يفعل البعض ذلك ، إذ هناك نوع آخر من العملاء الذين يفدون إلى المكتبة ، يتجهون إلى حيث مكتب الاستقبال ، ويسأل السؤال نفسه بصيغ مختلفة : "هل لديك هذا الكتاب (ذاكرين اسمه)؟" ، وهذا يحدث لي في الأقل مرة واحدة في كل نوبة عمل في متجر الكتب المستعملة حيث أعمل ، وأحيانًا يحدث ذلك عشرات المرات .

لقد عملت في السجل لمكتبتين لبيع الكتب المستعملة -مكتبة الإسكان للأعمال غير الربحية في مدينة سوهو بمدينة نيويورك والمكتب التعاوني **Adobe Bookstore** في منطقة ميشن في سان فرانسيسكو- لذا فقد كتبت هذا السؤال مئات المرات ، عادة ما تكون الإجابة سهلة ، وغالبًا ما أعرف على الفور أنه ليس

لدينا الكتاب المعني لكونه إصداراً جديداً ، فالكتب المستعملة تُتداول بين الناس أولاً ، تُناقش ، تُمرر عبر الأسر وبين الأصدقاء مثل الشائعات المستمرة قبل أن تصل إلينا ، أما فيما يخص العناوين القديمة ، فلا تُصنَّف أو تتغير يوميًا ، إلا أنه يسعدني جداً البحث في مخزوننا في القسم ذي الصلة ، وأنجح أحيانًا!

لذا فإن السؤال نفسه هو موضع ترحيب ، لكن ما يأتي خيبة أمل عندما يكون عليّ الرد بـ "لا ، آسفة" ففي كثير من الأحيان يدور العميل باتجاه المخرج ويغادر دون أن يلقي حتى نظرة حول المتجر . في نظري ، يشبه ذلك الأمر أن يدخل المرء إلى معرض فني يسأل "هل لديك أية لوحة لدي كونينج؟" ثم يغادر فوراً إذا ما كان الجواب (كما هو متوقع عادةً) "لا" .

أما لنوع آخر من العملاء ، فإن "لا" ليست سوى الجزء الأول من تجربتهم في المتجر ، والفرق بين أولئك الذين يغادرون بخيبة أمل وأولئك الذين يغادرون سعداء واضح : المجموعة الأخيرة لا تأتي للبحث عن عنوان محدد ، وعندما يفعلون ذلك ، فإن هذا البحث المحدد سلفًا هو ما يجلبهم إلى باب المتجر ولا يغضون أبصارهم عن الأشياء الأخرى التي يقدمها المتجر .

مكتبات الكتب المستعملة المفضلة لدي لا تملأ أرففها بأجهزة الكمبيوتر القديمة التي جُمعت من صناديق البيع الحر في المرائب ، بل تمتلئ أرفف كل واحدة بمجموعات مختارة من الأدبيات التي صمدت على مر الزمن ، وهي مؤلفات تعد بمثابة بداية جيدة لي حين أشعر بالقلق حيال استحالة التأثير في العروض الأدبية في العالم .

يعتمد العديد من الباحثين عن الكتب المستعملة على نصيحة **Thoreau** : "اقرأ أفضل الكتب أولاً ، فقد لا تكون لديك الفرصة لقراءتها على الإطلاق" ، كما إن التحمل الشديد والثبات للكتاب المستعمل يُسكن في قلب الباحث صوتًا مطمئنًا وثقة يصعب العثور عليهما في متاجر بيع الكتب الجديدة ، حيث لا تقدم العناوين الجديدة إلا القليل من التأثير وينبني الأمر برمته على الضجيج العالمي الأدبي والإعلان التسويقي للناشر .

بطبيعة الحال ، يستحق هذا الثبات الشديد بعضًا من التدقيق ، فإحدى المناقشات التي تنبثق بانتظام بين الموظفين هي ما إذا كانت اختياراتنا حديثة بما يكفي أو ما إذا كانت رفوفنا في خطر أن تصبح متحفًا لذوق لا يتغير ، فنغدو كقائمة التشغيل الخاصة بزوجي والتي تضم أغاني السبعينيات فقط! كما إننا نعلم أن تقديس المؤلفين الذكور البيض في المقام الأول لم يكن حدثا تاريخيًا عَرَضيا بل جاء على حساب إسكات أصوات أخرى . لذا يكمن التحدي الذي نواجهه في أن ننظم رفوفنا بحيث تعرض أفضل المؤلفات والعقول في التاريخ دون نشر أسوأ مواقفها ، وهو تحد نتعامل معه من خلال تسليط الضوء على مؤلفات النساء وأصحاب البشرة السمراء ، وفي بعض الحالات نكمل بعض المساحات من خلال كتب التبرعات أو التي نشتريها من أصحابها حين ينظمون أيام بيع في المرآب ومشتريات بيع العقارات من خلال مشترياتنا من السوق الثانوية . (كانت مكتبة كتب لوغانبيري في كليفلاند قد رفعت من واجهات رفوفها جميع كتبها التي كتبها مؤلفين ذكور خلال شهر تاريخ المرأة (آذار/ مارس) .

وبغض النظر عن هذه الجهود ، فإنني لا أعتقد أنه يجب إبعاد كتاب ما لمجرد أنه لم يعد حديثًا للصحافة أو مضى على زمن طباعته وقت طويل ، فالمذاق ليس بأمرٍ

يخضع للحدود فبقليل من الجهد فقط اكتشفت أصواتًا مختلفة ووجهات نظر لافتة للكثير من المؤلفين عبر عقود من الزمن ، وغالبًا ما أستكشف ذلك من خلال إيلاء اهتمام خاص لاختيارات الموظفين وميولهم القرائية ، والتي أعلم أنها خطوة لا تهدف فقط لملء وقت استراحة ما بعد الظهر لهم أو ملء خانة في قوائمهم القرائية بل أرى أنها تصيغ جزءًا من الإطار العقلي للأشخاص في الوقت الذي لم يكونوا مدركين أنهم أضحوا قاحلين معرفيا أو بدأوا بالتراجع شيئًا فشيئًا .

لقد تعلمت أن أنظر إلى البحث عن كتاب لأحد زوار متجر الكتب المستعملة لا كأنني باحث عن كنز بل شخصٌ يتمشّى في الطبيعة ويعطي نفسه الكثير من فرص الاستمتاع على طول الطريق ، على الرغم من أن البحث عن عناوين أو مؤلفين محددين يؤدي إلى خيبة الأمل مرارًا فإن تنظيم قائمة ذهنية بالموضوعات كـ : نيويورك في الأربعينيات ، وجيل بيت ، ومذكرات نجمات الروك ، يمنحني مكانًا لأبدأ البحث منه وغالبًا ما أجد ضالتي خاصة عندما أبحث خلال الفئات .

عندما تبدأ أرفف الكتب بالامتلاء أتسوق لأصدقائي وأهديهم بعض الكتب ، فالكتب المستعملة هدية مثالية كونها لا تشعر المهدى إليه أنه مدينًا لك ، في العام الماضي كانت صديقي تمر بمرحلة "تجميد بويضات" صعبة ، وقد كنا نشير مازحين إلى تلك العملية باسم "الحصاد" محاولين محاكاة صوت ساحرة الهالوين ، ولأسرّي عن مزاجها ، قدمت لها كتابًا مستعملاً بمثابة هدية تمني التوفيق ، وقد كان نسخة من كتاب الشعر إيريكا جونغ بعنوان "الفواكه والخضروات" ، وأما لأصدقائي الآخرين ، أعطيتهم الهدايا التي تتحدث إلى شغفهم مثل هتشكوك وكلاب البودل ، وكلها مؤلفات أجدها في رحلة بحثي دون أن أكون وضعت في اعتباري البحث عنها تحديداً .

هناك استثناءات لكل قاعدة ، فأحيانًا يأتي الناس يطلبون كتابًا محدداً وفي لمح البصر أتذكر مكانه وأحضره لهم ، وفي أحد المرات قدم إلينا صبي في سن المراهقة يبحث عن نسخة من كتاب فيكتور هوغو البؤساء ، وقد وجدت أن لدينا نسختين كل منها لمترجم مختلف -وهو أمر لا تصادفه في مكتبات بيع الكتب الجديدة- وما أكثر ما كان إجلالي مهيبًا حينما شرح أحد المتطوعين لدينا -وهو استشاري تقني باليوم- الفروق الدقيقة بين الترجمتين لمساعدة الصبي على اتخاذ قراره حول النسخة التي يبتاع .

في نهاية الأسبوع الماضي كنت أتسوق في سانتا روزا وفُتِنتُ بمتجر كتب تريهورن **Treehorn Books** الواقع هناك ، فالأرفف الخشبية الممتدة من الجدار إلى الجدار مزدحمة بروعة- أي مساحة فوق صفوف الكتب المستقيمة تجدها مكتظة بمزيد من الكتب على الرفوف أفقيًا ، في تحدٍ للأبجدية (يجب أن تتخذ كل مكتبة موقفها الخاص بشأن ما إذا كانت هذه المساحةً مغلقة حدود أو لعبة رفوف عادلة) ، لقد بحثت في فئة **R's** عن كتاب معين لمارلين روبنسون ولكنني لم أرَ أيَّ شيء من مؤلفاتها ، وبدلاً من ذلك ، تجولت في الأرفف السابقة المصنفة باسم **Pirates** و **Sabotage** و **Disasters** ، والتي وضعت في قسم & **Rodeos Boardwalks** ، وبطريقة ما توقفت أمام قسم الكتب الخيالية حيث اقتنيت نسخة أصلية من كتاب **Homegoing** للروائية يا جياسي .

هذا هو نوع الرحلة غير المتوقعة والمرضية التي أريد أن يمر بها الجميع عندما يدخلون إلى مكتبة كتب مستعملة لاستكمال قائمة القراءة الصيفية ، سأستمر في مساعدة الأشخاص في البحث عن عناوينهم المحددة ، ولكنني سأشجعهم أيضًا على البقاء

والتصفح قليلاً ، فإذا كنت لا تعرف ما تبحث عنه ، فأنت لن تعرف ما ستواجهه في رحلة البحث والتنقيب!

توقفتُ عن استخدام مواقع التواصل مدة شهر وكان هذا ما تعلمته

ميل بورك

ترجمة : بلقيس الكثيري

أرادت ميل بورك المزيد من الوقت للعمل على روايتها ، لذلك حذفت تطبيقات مواقع التواصل الاجتماعي من هاتفها . وعندها أدركت ما أكثر استهلاكها للوقت بجلوسها قُبالة الشاشة .

"تعلمتُ خمسة دروس مثيرة للدهشة عندما توقفتُ عن استخدام مواقع التواصل مدة شهر" .

جلستُ وأغلقت تطبيق تيك توك في هاتفي وأنا أحدق بعدم تصديق إلى غروب الشمس خارج نافذتي . كانت الشمس ساطعة في الخارج عندما جلست لأستريح لمدة عشر دقائق على مواقع التواصل الاجتماعي في هاتفي بعد العمل . كنتُ أريد أن أسترخي وأتصفح التطبيقات لبضع دقائق فقط ، قبل الشروع في الكتابة . والآن انقضى المساء بأكمله . وقررتُ في حالة من الإعياء والجوع أن أعد العشاء وأنطلق من هناك . لكنني لم أكتب أي شيء في تلك الليلة . لقد أصبح هذا روتيني ، العمل طوال اليوم ، والجلوس على مواقع التواصل طوال المساء ، وتناول الطعام إذا لم أكن منغمسة بالكامل في تلك الدوامة . وفي وقت النوم أتصفح المزيد من تطبيقات التواصل الاجتماعي بالإضافة إلى نتفليكس . كنت أعلم أنه يجب عليّ استغلال وقتي بنحوٍ أفضل ، لكني أنهي عملي خلال النهار ، وأنام بنحوٍ كافٍ في

الليل . لذا لم يكن لدي دافع للتغيير حتى وصلني تقرير عن الوقت المستهلك على الشاشة يوم الأحد التالي .

كنت أقضي أكثر من أربعين ساعة أسبوعيًا على هاتفي ، حيث يمضي معظم ذلك الوقت على تطبيقات التواصل الاجتماعي مثل الإنستغرام والفيسبوك . ونظرًا لأن وظيفتي تحتم علي العمل بدوام كامل واختيار مهام حرة من جانبي ، فليس من المستغرب أن أكون منهكة جدًا لدرجة عدم الخوض في العمل على أي مشاريع إبداعية- وظيفتي الثالثة كانت التحديق في هاتفي . إذا كان القول المأثور الذي ينص على أن استهلاك عشرة آلاف ساعة في شيء معين يمنحك الخبرة فيه وإتقانه صحيحًا ، فأنا في طريقي للوصول إلى مستوى الحزام الأسود في تطبيق تيك توك والإنستغرام . لكن لم يسبق أن كتب أحدهم رواية حازت على جوائز ، وهو يحدق في مزامنة شفاه المراهقين في العروض الغنائية . لذا اعتزمت أمرًا ، وهأنا أنشره : "سأنقطع عن مواقع التواصل مدة من الزمن ، في حال احتجتم شيئًا ، اتركوا لي رسالة نصية" ثم حذفتُ تطبيقات الفيسبوك والإنستغرام وتيك توك من هاتفي (طبعًا التطبيقات فقط دون حساباتي الشخصية ، فأنا لستُ مجنونة) . أبقيت تطبيق تويتر ، واحْسبوه قطعة الحلوى التي أنالها في نهاية اليوم بعد اتباعي لحمية غذائية بنجاح . أثناء فرض قيود على نفسك ، لا بد من وجود تسهيلات بين مدة وأخرى ، وإلا فإنك ستعاود الأمر بإفراط . عاهدتُ نفسي أن يدوم الانقطاع لشهر واحد كإعادة ضبط ، وبعد ذلك يمكنني العودة . لكن ما تعلمته في الثلاثين يومًا لم يكن كما توقعت .

1) كنت ألمس هاتفي بكثرة

لم يكن لدي فكرة عن هذا الرقم قبل أن أتوقف ، ولكن حتى بعد عملية إعادة الضبط الصعبة ، ما زلت ألتقط هاتفي مائة وثلاث عشرة مرة في اليوم ، وفقًا لتقرير الوقت المستهلك على الشاشة لهاتف الآيفون الخاص بي . ومما لاحظته خلال عملية الضبط تلك أنني كنت أمسك هاتفي من مرتين إلى ثلاث مرات خلال الربع ساعة ، وأحدق إليه للحظة قبل أن أدرك أنه لا يوجد شيء يمكنني القيام به ، ثم أضعه جانبًا . هناك الكثير من الأشياء في هذا العالم التي أحبها أكثر من هاتفي ، وبالتأكيد لا أنظر إليها أو أمسها أو ألمسها بهذا القدر .

2) كنتُ أقل إجهاداً خلال النهار

أعمل عادة على مستوى عال من التوتر . اخترت أن أكون كاتبة في أحد أغلى الأماكن معيشة في البلاد – أو في العالم تقريبًا- . هذا بحد ذاته كفيل بأن يفرز مستوى شبه ثابت من الأدرينالين ، يقذف القلق في وجهك بكل شكل تقريبًا وأنا أشتد أكثر من خيط يتجاذبه متسابقو شد الحبل في اتجاهين متعاكسين . ولكن بمجرد أن قللتُ من وقت جلوسي على الهاتف ، تـــــــــــلاشى شيء من هذا التوتر . لم يعد يشغلني ما يفعله الآخرون في الوقت الحالي ، والأهم من ذلك شعرت أنني لستُ مضطرة لإخبار الجميع بما أفعل . وكانت قدرتي على الابتعاد عن هذا التفاعل كبيرة .

3) كنت أشعر بالوحدة أكثر مما كنت أتوقع

كثيراً ما يربط فن الكتابة بالعزلة . إذ إنها عملية تجري في صمت ، يؤديها الشخص وحده على وجه العموم ، وبدون مشاركة كبيرة في المراحل الأولى . تفاقم لدي هذا

الشعور بالوحدة بنحوٍ خاص حيث أعمل عن بُعد ، لذلك لا يوجد وقت فراغ في المكتب للتواصل الاجتماعي مع من حولي . وبمجرد أن توقفت عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ، أصبحتُ وحيدة . بعد الأسبوع الأول اشتقت للصوت الرقمي لأحبائي الذين يتواصلون معي يوميًا . لذلك اعتمدت على التواصل المباشر أكثر من ذي قبل . كانت استراحة الغداء مخصصة لإرسال رسائل الحب ، ومراجعة خطط عطلة نهاية الأسبوع ، وقراءة جميع تلك الرسائل الواردة في المجموعة .

4) نَمت ثقتي بنفسي وتضاعفت بنحوٍ هائل

ربما كانت النتيجة غير المتوقعة لعملية ضبط استخدامي لمواقع التواصل هي تحسن شعوري بقيمة الذات .

أتذكرون حديثي عن التوتر والقلق؟ ذلك الصوت الضئيل في الجزء الخلفي من رأسي الذي يخبرني أنني "لست جيدة بما يكفي من الناحية الشخصية أو المكانية أو في أي شيء هنا" خَفَتَ فجأة بنحوٍ ملحوظ – وغاب في أحيان كثيرة . أصبحت قادرة على الابتعاد عن اللقاءات الاجتماعية دون ذلك التذمر المزعج المتردد في رأسي باستمرار "لقد قلت الشيء الخطأ" . لقد بحثت عن سبب ذلك واتضح أن – عدم قضاء أربعين ساعة في الأسبوع أو أكثر في مقارنة نفسي بالآخرين ، ساعدني في تقليل نسبة قلقي من الفشل الشخصي . لقد قللتُ حاجتي إلى أن أتصرف بمثالية أمام الآخرين طوال الوقت .

5) نعم ، لقد كتبتُ أكثر

لم أنته من الكتاب بعد ، لكنني تمكنت من زيادة عدد الكلمات بنحو كبير . كما أنني أَخيرًا أحدثتُ قفزة كبيرة وأكملت مقالة عاطفية طويلة مكونةً من ألفين ومائتي كلمة قمت بتحريرها قبل أشهر . كل ذلك بسبب امتلاكي القدرة على إتاحة الوقت للمشاريع الشخصية ، ثم الانغماس فيها فعليًا . وهنا ستنتهي قصتي بشيء من الإحباط ، فقد انتهى بي الأمر إلى إعادة تنزيل التطبيقات الاجتماعية في وقت أبكر من الموعد المخطط له . حين كنت في رحلة جبلية ، تذكرت أن أصدقائي الذين يجلسون مع كلبي ينشرون قصصاً في الإنستغرام عن جروي الصغير ليؤكدوا لي أنه بخير . وبعد أن تلقيت رسائل قلقة بشأن عدم الرد في الفيسبوك على الدعوات التي تصلني لنوادي السينما وأعياد الميلاد وغيرها من التجمعات الاجتماعية المتنوعة ، انتهى بي الأمر لإعادة شبكة التواصل الاجتماعي ، لكنني حافظت على فوائد انقطاعي عنها ، وتركتُ العادات السيئة ، وعلى الرغم من أنني لم أتصدر قائمة أفضل الكتب مبيعًا بعد فإنني في الأقل في طريقي إلى ذلك .

ميل بورك : كاتبة تتعدد هواياتها بين الغناء لكلبها ، والكتابة عن الكتب والطعام والتأريخ والسفر ومغامراتها الغريبة التي تعيشها في كاليفورنيا .

ما اليقظة الذهنية؟ دليل المبتدئين

روزي ألابارتون

ترجمة : عبير علاو

تريد أن تتعلم ممارسة اليقظة الذهنية؟ اجعل الأمر سهلاً على نفسك مع دليل اليقظة الذهنية للمبتدئين .

أصبحت عبارة الوعي الذهني كلمة رنانة على مدى السنوات الخمس إلى العشر الماضية ، وحين تشير التقارير إلى جني الأعداد المتزايدة من الممارسين مجموعة واسعة من الفوائد من خلال فلسفة التأمل ونمط الحياة ، إلا أن بعضهم قد يجد تلك الفلسفة مكتوبة بلغة غامضة ومحيرة تجعل الموضوع مبهماً وتمنعهم من استكشاف ذلك المجال بنحو أكبر ، كما أن العثور على إجابة مباشرة على سؤال "ما اليقظة الذهنية؟" يمكنٍ أن يكون أكثر صعوبة مما تعتقد . في هذه المقالة ، نود أن نكشف بعض الأساطير المحيطة باليقظة الذهنية ونوضح المسار الصحيح لنهجها المتبع في الحياة ، فكر في هذا المرشد على أنه "اليقظة الذهنية للمبتدئين" كما أننا أيضاً سنتناول شيئًا من تاريخ هذه الممارسة ، ونعلمك بعض الفوائد الرئيسة التي يمكنك تجربتها كنتيجة للتأمل المنتظم للذهن .

اليقظة الذهنية للمبتدئين

ما اليقظة الذهنية؟ تشير جميع المقالات المثالية ومنشورات الإنستغرام الضبابية أنها خيار العيش في اللحظة الراهنة ، ومن الصعب العثور على تعريف واضح لاعتقاد

عمره قرونًا من الزمان ، ففي كتابه "أينما تذهب ، ها أنت ذا" "**Wherever You Go, There You Ar**" ، يصف جون كابات-زين اليقظة الذهنية بأنها التغلب على النهج التلقائي للحياة ، وأن نصبح أكثر وعيًا بأفعالنا أثناء قيامنا بها ، ويصف هذا الإجراء بأنه أخذ أنفسنا من "وضع الطيران" وملاحظة تفاصيل معيشتنا من أجل الحصول على نظرة أكثر إيجابية بنحوٍ عام .

ولكن ماذا يعني "التغلب على النهج التلقائي للحياة" في الممارسة العملية وكيف نفعل ذلك؟

في كتابهم "اليقظة الذهنية" "**Mindfulness**" يشرح مارك ويليامز وداني بنمان أن اليقظة الذهنية هي أسلوب تدريب عقلي يتكون من مراقبة الأفكار والمشاعر عنـــــــــــــدما تدخلان إلى أذهاننا ولكن بدلاً من الاستجابة لها كما نفعل بالعادة ، نتركهما تعبران دون إبداء ردة فعل عليهم . هناك طريقة مفيدة للتفكير في هذا الأمر تتمثل في تخيل السحب في السماء : يمكنك الاستلقاء على العشب ومشاهدتها تعبر فوقك لكنك منفصلٌ تمامًا عنها ، وبطريقة مماثلة ، يمكننا "مراقبة" أفكارنا دون التفاعل معها والتأثر بها . كلما تحسننا في هذا التدريب العقلي ، نصبح قادرين على رؤية أفكارنا ومشاعرنا بطريقة منفصلة تقريبًا ؛ يمكننا مشاهدتها دون أن نقوم بأي شيء بشأنها في تلك اللحظة ، وبنحو حاسم ، ليس علينا أن نقرر ما إذا كانت تلك الأفكار صحيحة أم خاطئة . يمكن أن تساعدنا هذه الممارسة في تعلم كيفية التصرف بنحو مدروس ، وليس فورًا ، عندما نتغلب على المشاعر ، ثـــــــــــــم يساعدنا ذلك في السيطرة بنحوٍ أكبر على حياتنا وعلاقاتنا ، ولا نتركها المتحكم الأول في حياتنا .

تاريخ موجز لليقظة الذهنية

في حين يعتقد غالبًا أن ممارسة اليقظة الذهنية لها جذورها في البوذية القديمة ، إلا أن هناك بعض الأدلة التي تشير إلى عناصر من التأمل مارسها الهندوس في اليوغا قبل 1500 عام قبل الميلاد ، ومع ذلك ، فإن اليقظة الذهنية التي نمارسها الآن في الغرب تعتمد إلى حد كبير على مبادئ الـ **Zen** وتدريب الـ **Sati** . إن **Sati** هو "الوعي لحظة بلحظة بالأحداث الحالية" ، ولكن أيضًا "تذكر أن تكون مدركًا لشيء ما" الذي يأتي مباشرةً من التاريخ البوذي ، ما يمكن أن نكون متأكدين منه هو أن التأمل الذهني مورس في الثقافات الشرقية لآلاف السنين . على مدار الأربعين سنة الماضية ، بدأت الثقافات الغربية تتبنى هذه الممارسات البوذية القديمة لتساعد في تخفيف التوتر والاكتئاب ، ويعد مؤسس اليقظة الذهنية العصرية الحديثة جون كابات زين الذي أسس عيادة تخفيف الإجهاد في كلية الطب بجامعة ماساتشوستس في أواخر السبعينيات ، لقد كان **Kabat-Zinn** هو الذي ساعد على إدخال ممارسة التأمل الذهني في الفكر الطبي السائد وأظهر أنه من خلال ممارسة اليقظة الذهنية يمكننا جميعاً رؤية التحسينات على صحتنا العقلية والبدنية .

لماذا عليك ممارسة اليقظة الذهنية؟ بعض اقتباسات المفتاحية لليقظة الذهنية .

أثبت البحث في اليقظة الذهنية العديد من الفوائد على الصحة البدنية والعقلية لأولئك الذين يمارسونها بانتظام ، وإذا كنت بحاجة إلى حافز إضافي يعينك على التأمل لبضع دقائق يوميًا ، قم بإلقاء نظرة على هذه القائمة من النتائج الإيجابية التي أثبتت جدواها واقرأ الاقتباسات الرئيسة التالية المفيدة للعقل والجسم ، وبمجرد أن تبدأ التأمل الذهني المنتظم ، يمكنك أيضًا أن تتطلع إلى بعض الفوائد المذهلة .

تحسين الصحة العقلية - التعامل مع الأفكار الصعبة .

"اليقظة الذهنية هي الترياق الكبير للإجهاد اليومي" .

كتاب اليقظة الذهنية ، مارك ولیامز وداني بنمان

يطوف في عقولنا 50٪ من حياتنا الاستيقاظية ، يخبرنا مارك ويليامز وداني بنمان في كتابهما "اليقظة الذهنية" أنه لا عجب أننا عندما نبدأ في التناغم بين اللحظة والواقع أكثر الوقت -بدلاً من التفكير في الماضي أو القلق بشأن المستقبل- يصبح وعينا بأفكارنا ومشاعرنا الحالية أكثر تحكمًا وقدرتنا على التعامل مع هذه الأفكار والمشاعر يصبح أسهل .

"اليقظة الذهنية تدور حول "السماح لأنفسنا بأن ندرك من نحن وأين نحن بالفعل" .

جون كابات-زين

في كتاب "Wherever You Go, There You Are" لجان جون كبات ، مؤسس اليقظة الذهنية الغربي يذهب إلى أبعد من ذلك ، يخبرنا أنه من خلال التأمل الذهني ، يمكننا أن ندرك ثراء وإمكانات نمونا وتحوّلنا ونتحد مع جوانب من أنفسنا ربما نكون قد أغفلناها سابقًا أو لم نكن نقدّرها ، وهذا بدوره يؤدي إلى تجارب مكثفة من الفرح والهدوء والسعادة ، وعندما تنشأ المشاعر الصعبة - كما هي الحال دائمًا - نصبح أكثر استعداداً للتعامل معها .

"من خلال الاستماع إلى جسدك ، يمكنك الحصول على إحساس واضح جدا بما هو مهم في حياتك" . إيكهارت تولّي .

يدعم كتاب "**The Power of Now**" وجهة النظر هذه ، إذ يكتب إيكهارت تولّي : إن الألم هو جزء من الحياة ، لكن اليقظة الذهنية تمنحنا القوة الداخلية للتعامل معها ، وينوه تولّي على أن اليقظة الذهنية تعد ترياقًا للإجهاد اليومي ، مما يقلل من القلق والغضب بالإضافة إلى منع الانتكاسات المؤدية إلى الاكتئاب ، ويستشهد دان هاريس مؤلف كتاب "10٪ سعادة أكثر" "**10 % Happier**" بأدلة تبين أن اليقظة الذهنية يمكن أن تؤدي إلى تقليص مناطق من عقولنا المرتبطة بالإجهاد وكذلك تحسين عملية اتخاذ القرار بنحوٍ عام وتحسين الصحة البدنية وتخفيف الألم والمعاناة .

"التأمل الذهني يمكن أن يساعد في تخفيف الألم المزمن ."

مارك ويليامز وداني بنمان

ليست عقولنا فقط هي التي ستستفيد من الالتزام بالتأمل ، في كتاب "**The Power of Now**" ، يخبرنا تول كيف أظهرت الأبحاث مرارًا وتكرارًا كيف يقوي التأمل أجهزة المناعة بنحوٍ كبير لدينا ، وتتيح لنا هذه الميزة البدنية معالجة نزلات البرد والأنفلونزا والفيروسات الأخرى بنحوٍ أفضل ، كما يناقش تأثيره الإيجابي على الألم المزمن ، وفي بعض الحالات يخففه تمامًا .

"يمكن للتأمل الذهني أن يساعد مـــــــــــــرضى السرطان على التعامل بنحوٍ أفضل مع الإجهاد وأن يجنب كبار السن الوحدة" . دان هاريس . ويخبرنا دان هاريس مؤلف كتاب "10٪ من السعادة" كيف يمكن لهذه الممارسة أن تخفض ضغط الدم وتقلل

من خطر الإصابة بالنوبات القلبية ، ليس ذلك فحسب ، بل يمكن أيضًا إيقاف آثار اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ، إلى جانب الربو والصدفية وحتى القولون العصبي .

من الذي يعرف أن التأمل يمكن أن يفعل الكثير لنا؟

كيف تمارس اليقظة الذهنية

نأمل أن نكون تمكنا من كشف بعض الأساطير حول اليقظة الذهنية ، وقدمنا لك إجابة على سؤال "ما اليقظة الذهنية؟" وقدمنا لك فكرة أوضح عما تنطوي عليه هذه الممارسة المعززة للحياة ، وبعد قراءتك لمجموعة من المزايا النفسية والجسدية التي ذكرناها هنا ، ربما تفكر الآن في تجربة بعض التأمل الذهني بنفسك ، ولم لا؟ فكونها ممارسة يمكن للجميع الوصول إليها تمامًا ويمكن القيام بها في أي مكان تقريبًا ، سواء كنت حريصًا على التخلص من التوتر بعد سنة صعبة في العمل ، أو شعرت أنك بحاجة إلى جزيرة صغيرة من الهدوء في منتصف روتين صاخب ، أو ترغب في فهم رغباتك والتواصل معها ، أو ترغب في المزيد من السيطرة على جانبك العاطفي ، فإن اليقظة الذهنية هي الحل الذي تبحث عنه!

ندفات ثلج أم رواقيون

قصة شخصين من جيل الألفية

ميشيل بينينقر

ترجمة : عبير علاو

تبكي وتشتكي أم تبقى هادئًا وتمضي قدمًا؟ في ما يلي نظرة على الارتفاع الأخير لفلسفةٍ قديمةٍ بين شريحةٍ سكانيةٍ غير محتملة .

لا يجب عليك النظر إلى أبعد من هذه الأيام لتجد أفرادًا من الأجيال الكبيرة سنًا يشيرون إلى جيل الألفية باستخفاف واصفينهم بندفات الثلج –وهو مصطلحٌ يستخدم لتمييز شباب اليوم عن الأشخاص الذين ولدوا قبل 1983م– وبالرغم من أن العديد من الأشخاص يهاجمون هذه الكلمة فإنه من الصعب تماما أن ينكر المرء وجود "جيل ندفات الثلج" في الوقت الذي تنفجر فيه الخزانات من البكاء في حرم الجامعات ، إضافة إلى انزعاج بعض الطلاب من الفكرة السائدة بأنهم يشجعون استخدام الإيماءة المعروفة باسم "**jazz hands**" بدلاً من التصفيق . ومع ذلك ، فإن العديد من جيل الألفية الواعين يعتنقون مبادئ فلسفة عمرها 2000 عام تدعى بِـ "الرواقية" تبدو وكأنها تلقي الضوء على بعد مختلف في أبناء العشرين والثلاثين من جيل اليوم . وفي حين أن كلمات مثل "رواقي" أو "المذهب الرواقي" قد تستحضر صوراً للأفراد المصرّين الذين لا يكترثون للعواطف ويتحملون المصاعب والتحديات دون أن يتذمروا أو يشتكوا ، فإن الرواقية تتضمن في الواقع أمور أكبر بكثير . يعطي قدماء الرواقيين أهمية كبرى لخدمة مواطنيهم والاعتراف بإنسانيتهم

كما يشجعون الأشخاص الآخرين على تعزيز المحبة ومد جسور الاهتمام بينهم وبين عائلاتهم وتذويب الفوارق بين الفردية والغرور في جهة والإنسانية ككل في جهة أخرى . بهذه الطريقة ، تهدف الرواقية إلى تقديم منظور أوسع نطاقًا حول كيفية ملاءمة كل منا للصورة الأكبر في المجتمع ، فهي أكبر من أن تقتصر فقط على الحفاظ على أولئك الذين يخفون مشاعرهم ، بغض الطرف عن الظروف ، والذين يطلق عليهم أشخاص "الشفة العليا الغليظة" .

بعد وفاة الإسكندر الأكبر قرابة عام 300 قبل الميلاد تأسست الفلسفة الهلنستية في أثينا والتي تدعو إلى المناقب ، التي لا تتوفر في الصورة النمطية التي يضعها كبار السن لشخصية طلاب الجامعة هذه الأيام ، كالشجاعة ، وضبط النفس ، والاستقامة والحكمة التطبيقية . ومع ذلك ، لسبب أو لآخر ، تجتذب الرواقية الآن المزيد من الأتباع أكثر من أي وقت مضى ، والعجيب في الأمر أن كثير منهم لا يزالون على بعد سنوات من الوصول إلى سن الثلاثين . ويبقى السؤال : كيف وصلت الرواقية إليهم؟ وإجابة محتملة ؛ فإن الكثير مما نعرفه عن الفلسفة اليوم قدم إلينا من مجموعة رسائل كتبها أحد الرواقيين ، وهي سلسلة من 124 رسالة صاغها رجل دولة روماني يدعى سينيكا نحو عام 65 قبل الميلاد ، قدم سينيكا في كتاباته المبدأ الجوهري للرواقية والذي يشجع على فهم أن بعض الأشياء في الحياة لا يمكن تغييرها ، ثم لا تستحق تلك الأمور أن تقلق حيالها . مع ذلك ، رغم أن كلمات سينيكا تُدولت منذ أن اختُرعت الصحافة المطبوعة فإن شعبية الرواقية لم تبلغ ذروتها إلا في هذه الوقت ، وظل التساؤل قائماً : لماذا أصبحت هذه المدرسة الفكرية فجأة منتشرة ومعتنقة بين شباب اليوم؟ أهي رد على تسمية ندف الثلج؟ أو ربما لأننا نعيش من خلال ما قد يكون أكثر الظروف الاقتصادية والاجتماعية صعوبةً على مر الأجيال؟ يجادل بعضٌ بأن تيم فيريس -يصنف مؤلِفًا ، وصاحب مشروع ورائد في

شؤون الحياة- له علاقة بانتشار هذه الفلسفة ؛ فقد روج فيرس لفضائل الرواقية على مدونته منذ عام 2009 كما أنه قدم العديد من الخطابات البارزة حول هذا الموضوع . إضافة إلى أنه في ذات العام -2009- نشر البروفيسور ويليام ب . إرفين كتابًا بعنوان "دليل الحياة الطيبة : الفن القديم للبهجة الرواقية" والذي صفق له العديد من الأفراد المؤثرين منهم جايسون فريد الرئيس التنفيذي في **Silicon Valley** الذي ذكر بأن كتاب إرفين هو أكثر كتاب تأثيرًا على الإطلاق . وسواء كان هذا أو ذاك ، فإن وجود الرواقية اليوم تحت محط الأنظار يمكن أن يعزى إلى أمر واحد ، إذ لا يمكن إنكار أنها أضحت تحظى بأكبر قدر من الاهتمام طوال حقبة وجودها ، ففي العقد الماضي نُشرت مجموعة كبيرة من الكتب التي تعنى بموضوع الرواقية ، إضافة إلى المدونات والرسائل الإخبارية ومجموعات النقاش عبر الانترنت المتزايدة يومًا بعد يوم والتي تتناول هذا الموضوع . ففي العام الماضي فقط ، تلقى كتاب "كيف تصبح رواقيا : الحكمة القديمة للحياة العصرية" للفيلسوف ماسيمو بيليغوتشي إشادة وتأييداً واسعين ، إذ عُرض فيديو عنه ضمن مشروع **TED-Ed** التعليمي ونال إثر ذلك أكثر من مليوني مشاهدة مما جعل الناس يرون أن الفلسفة القديمة ليست سيئة بل تحمل بداخلها الكثير من أساليب الحياة الفعالة . إضافة لذلك ، لا يزال اسم المؤلف ريان هوليداي هو أكثر الأسماء التصاقًا بالرواقية في العصر الحديث ، فهو مدير سابق للتسويق في **American Apparel** وناشط وراء العديد من الكتب التي تسمى **eye-opening books** -الكتب التي تغير حياتك وتزيد من إدراكك ووعيك لتفاصيل الحياة- التي كان من بينهم كتاب : "العقبة هي الطريق : الفن الخالد لتحويل المحنة إلى منحة" ، ومؤخراً صدر له كتاب : "الرواقية اليومية : 366 تأملاً في الحكمة ، المثابرة وفن الحياة" . في "العقبة هي الطريق" استعرض هوليدي نضال الرموز التاريخية الذين أظهروا مرونة

مذهلة من خلال توظيف العقلية الرواقية للتغلب على التحديات ، ويوضح بالتفصيل كيف حوّل هؤلاء الأفراد الملهمين حواجز الطرق والعقبات التي صادفتهم إلى حجارة بنوا بها سلمًا لتحقيق نجاح باهر كما يشرح كيف يمكن لأي شخص استخدام نهج مماثل لتحسين حياته الشخصية والمهنية . وفي "الرواقية اليومية" -آخر إصدار لمكتبة **Blinkist**- قدم هوليدي 366 فكرة يومية ومثلها من التمارين المرتبطة بالرواقية ، كما يضم الكتاب أيضًا ترجمات جديدة بالكامل وسير ذاتية للرواقيين القدماء مثل سينيكا ، ماركوس أوريليوس ، وعبد يدعى إبكتيتوس الذي تبنى الرواقية من أجل جعل حياته أكثر احتمالاً . سواء كنت تصنف من جيل الألفية وتكره مصطلح "ندفة الثلج" أو إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن الرواقية حتى تتمكن من اتباع منهج أكثر وعيًا بالقضايا التي تواجه المجتمع اليوم ، فما عليك سوى أن تقوم بتشغيل تطبيق **Blinkist** الآن لتستكشف العديد من الأفكار والعناوين المتعلقة بالرواقية في أقل من خمس عشرة دقيقة .

جوزيف ستالين : طاغيةٌ دمويٌّ ، وعُثَّةُ كُتُب

جيوفري روبرتس

ترجمة : لولو بنت عبد العزيز .

كان الدِّكتاتور السوفييتيُّ وحشيًّا ، لكنَّه كان مثقَّفًا أيضًا ؛ فقد كانت مكتبته للعمل ، لا للفرجة ، واشتملت على كتب ممنوعة ، وأخرى ألَّفها خصومه الذين أبادهم . في مجمع الآلهة الدكتاتورات ، سمعةً جوزيف ستالين الوحشيَّة لا تنافسها إلا سمعة هتلر ؛ فالصور النمطيَّة لستالين لا تُظهره إلا بكونه طاغيةً دمويًّا ، وسياسيًّا آليًّا ، وموظَّفًا عديم الرحمة ، ومتعصِّبًا أيديولوجيًّا . مع ذلك ، كان ستالين مفكِّرًا يؤمن بالقوةِ التحويليَّة للأفكار ، وعُثَّة كتبٍ شيَّد مكتبة خاصَّة ذات أهميَّةٍ عالية .

كان ستالين قارئًا نَهِمًا مُذ حداثة سنِّه ؛ حيث التهم كلاسيكيَّات الأدب الأوروبيِّ التهامًا ، إلى جانبِ النصوص القانونيَّة للحركة الاشتراكيَّة . تلقَّى تعليمه في كلية الشريعة ، لكنَّه وجد حرفته الحقيقيَّة في المكتبات الراديكاليَّة في تبليسي ، عاصمة جورجيا . كان ستالين يؤمن بقوة الكلمات لسببٍ يسير ؛ وهو أنَّ قراءة الكتب غيَّرت حياته ، وأرشدته إلى الحركة الثوريَّة السريَّة في روسيا التي كانت تقبع تحت حكم القيصر . الاعتقاد بأهمية النظرية الثوريَّة كان السمة المميَّزة لحزب لينين البلشفي ، وبصفته ناشطًا مُجدًّا ، كرَّس ستالين نفسه للقراءةِ المتواصلة . كان طلب ستالين المتكرِّر لرفاقه في حَال كونه مسجونًا ، أو منفيًّا لسيبيريا هو : "ابعث لي بعضًا من الكتب" . يرى البلشفيُّون أن الكلمات هي التي تعبِّر عن الأفكار ، وحين تتمثَّل هذه الأفكار في فعلٍ قويٍّ ؛ فإن بوسعها أن تصبح مادة قادرة على تحويل ليس فقط

المجتمعات ، بل والطبيعة البشرية نفسها . تأميم صناعة النَّشر كان أول ما فعله البلاشفة بعد استيلائهم على السلطة في روسيا عام 1917م ، ولعلمهم بإمكانيَّة استخدام الكلمات للإطاحة بالنظام السوفييتي ؛ صنعوا نظام مراقبة متقن للسيطرةِ على نتاج الجرائد ، والمجلات ، ودور النَّشر ، والطابعات ، لكنَّ ستالين كان معفى من تلك الرقابة ؛ فعلى خلاف ذلك ، احتوت مكتبته الخاصة على الكثير من المجلدات الممنوعة .

بعكس هتلر ، لم يكن ستالين ديماغوجيًا يستخدم الكلمات ليثير المشاعر ويتسبب في هستيريا شديدة ، فكلمات ستالين لم تكن هراوة ، بل كانت أشبه بالمشرط ، أداة عقلٍ ومنطق حادة ، وإن كان يعزِّزها الإصرار الدوغمائي بشأن حقيقة الماركسيَّة . بالرغمٍ من أنٍ أسلوب حياة ستالين الترحالي يعني أنَّه لم يبدأ بجمع الكتب وتشييد مكتبته الخاصة إلا بعد الثورة الروسيَّة ، فإنَّه في وقت وفاته عام 1952م كان قد جمع ما يقارب 25. 000 مجلد . في عام 1925م ، رسم ستالين تخطيطًا عظيمًا للطريقة التي سيصنِّف بها كتبه ، فقد تخيَّل مكتبة تحتوي على مختلف العلوم الإنسانية ، وليس فقط العلوم الإنسانية والاجـــــــــــــتماعيَّة ، بل والجماليَّة ، والخيال ، والعلوم الطبيعيَّة .

كانت على الكتبِ في مكتبته طوابع بريديَّة كُتب عليها "Biblioteka I. V Stalina" والتي تعني "مكتبة ج . ف . ستالين" . اشترى بعض كتبه ، في حين أُهديَت إليه بعضها . بحكم إعجاب الناس الشديد بشخصيته في الثلاثينات والأَربعينات ؛ غمروه بالهدايا التي اشتملت على الكثير من الكتب . كان لستالين أيضًا عادة استعارة الكتب من المكتبات دون إعادتها . لم يكن ستالين عاشقًا للكتب ، فهو لم يجمع الكتب بهدف الربح ، أو الجمال ، أو كنصبٍ تذكاريٍّ

لسمعته كونه رجل نهضة معاصر ؛ فمكتبته كانت مكتبة عمل ، ومجموعات كتبه كانت منتشرة في مختلف أنحاء أماكن إقامته وعمله ، في شقته ومكتبه في الكرملن ، في قصوره الريفيَّة وبيوت اصطيافه في البحر الأسود . على الرغم من أن المركزيَّة البيورقراطيَّة للاتحاد السوفييتي كانت تعتمد على إحضار مئات الوثائق لمكتب ستالين يوميًّا ، فقد كان يجد وقتًا لكتبه ، وقد زعم لمُريديه أنَّه يقرأ 500 صفحة يوميًّا . ومع أنَّ اللغة الجورجيَّة هي لغة ستالين الأصليَّة ، فإنَّه كان يفضِّل التواصل مع غيره باللغة الروسيَّة . كانت كل الكتب في مكتبته تقريبًا باللغة الروسيَّة ، ومعظمها ألفها بلاشفة ، وغيرهم من الاشتراكيِّين . في عشرينات القرن العشرين ، تمحورت معظم قراءات ستالين حول كتابات خصومه السابقين الذين خَلَفُوا لينين في قيادة الحزب ، بالأخص ، غريغوري زينوفييف ، وليف كامينيف ، ونيكولاي بوخارين . وقد قضى ثلاثتهم نحبهم في عمليات التطهير ، في حين اغتيل ليون تروتسكي في المكسيك عام 1940م . لكن كتبهم ظلَّت على أرفف مكتبة ستالين .

كان التاريخ اهتمامًا دائمًا لستالين ، خصوصًا التاريخ الروسي ، وكان منبهرًا بالمقارنات بين حكمه ، وحكم إيفان الرهيب ، وبيتر العظيم . لم يقيِّم ستالين إنجازاته ضد إنجازات القيصر ، بل قارنها بنفسه ؛ فوجد بأنها ناقصة . أثقل كتاب مُعَلَّم في مجموعة ستالين هو كتاب تاريخ قيام وسقوط الإمبراطوريَّة الرومانيَّة ، الَّذي ألَّفه مؤرخه المفضل ، روبرت فيبر ، اختصاصيٌّ تاريخٍ قديم ألَّف أيضًا سيرةً لإيفان الرهيب . أصبح ستالين مهتمًّا بالشؤون العسكريَّة خلال الحرب الأهليَّة الروسيَّة ، وقرأ أبرز أعمال المنظِّرين الاستراتيجيِّين الألمانيِّين ، والفرنسيِّين ، والروسيِّين ، والسوفييتيِّين . خلال الحرب العالميَّة الثانية ، درس ستالين خطط أسلافه القيصريِّين بصفته القائد الأعلى للقوات العسكريَّة ، خصوصًا ألكسندر زوفوروف ، استراتيجيٌّ من القرن الثامن عشر لم يخسر معركة قط ، ومارشال ميخائيل كوتوزوف ، الذي هزم

جيش نابليون العظيم عام 1812م ، لوحتان لهَذين الجنرالين كانتا معلقتين في مكتب ستالين إلى جانب لوحة للينين على شاكلتهما . خصَّص ستالين وقتًا طويلاً لقراءة كتب العلوم ، واللغويَّات ، والفلسفة ، والاقتصاد السياسي . بعد الحرب ، تدخَّل في مناقشات السوفييت عن الجينات ، والاقتصاد الاشتراكي ، والنظريَّة اللغويَّة . أسوأ تدخلاته سمعةً كان دعمه لتروفيم ليسينكو ، وهو نباتيٌّ سوفييتيٌّ جادل بأن الجينات الوراثيَّة قد تتأثر بالضوابط البيئيَّة . سخر ستالين في السِّر من فكرة ليسينكو أن لكل علم "طابع طبقيٌّ" بكتابته على تقرير ليسينكو : "ها ها ها ، والرياضيَّات؟ والداروينيَّة؟" .

قرأ ستالين بأساليب متنوعة ؛ فكان يقرأ أحيانًا بانتقائيَّة ، وأحيانًا على نحو شامل ، بنحو سريع أو بانتباه شديد . قرأ بعض الكتب من الغلاف إلى الغلاف ، في حين مرَّ على بعضها مرور الكرام . وأحيانًا حين يبدأ بقراءة كتاب ، ثم يخبو اهتمامه به بعد بضع صفحات ، أو يقفز من المقدمة إلى الخاتمة . كما هي العادة ، كان يستخدم أقلام شمع ملونة بألوان فاتحة ، زرقاء ، خضراء ، حمراء ، ليعلِّق على كتبه ، لكنَّه كان يخطُّ أيضًا علامات خفيفة بأقلام رصاص فاتحة اللون ، وأقلام مبرية بعناية . في حين كان خط كتابته للنصوص سريعًا ، كان يحتفظ بخطه اليدوي الماهر لكتبه . كان ستالين يقدِّر الكتب ، ويحترم مؤلفينها ، حتى مع أولئك الذين يختلف معهم بشدة . كانت عادته أن يُعَلِّم نصوصًا أثارت اهتمامه ، وكانت تعليقاته على الحواشي مليئة بالشتائم ، من قبيل : "هراء" ، "بربرة" ، "سخافة" ، "قمامة" ، "مغفل" ، "تافه" ، "ها ها ها" . لكن ستالين كان يقرأ غالبًا ليتعلم ، والملاحظات التي كتبها كانت مذكرات مساعدة أكثر من كونها نعوتًا . بالتأكيد ستالين وجد أكثر ما يتفق معه في كتب تروتسكي ، وغيره من أعدائه اللدودين .

تُظهر حواشي ستالين أيضًا تفكيره المنسَّق . فقد علَّم نصوص الصفحات ، والفقرات ، والعبارات التي أثارت اهتمامه بوضع خط تحتها ، أو خطوط جانبيَّة عامودية في الهامش . ليضيف تصميماً ؛ فإنَّه يـــــــــــرقِّم النقاط 1 ، 2 ، 3 . . . إلخ . وليضيف تأكيداً ؛ يضاعف الخطوط ، أو يدرج ملاحظة في الهامش . كان طابع قراءته المنظم يدعم ذاكرته الاستثنائيَّة . عقب موت ستالين ، فُرِّقت معظم كتبه على مكتبات أخرى ، لكنَّ المجلدات الألف القليلة التي نجت في السجلات الرسميَّة الروسيَّة تزودنا بعدسات مثيرة للاهتمام تكشف لنا تفكير ستالين في خلوته . تخبرنا حواشي كتب مكتبة ستالين أنَّه كان بلا أدنى شك مؤمنًا حقيقيًا بأيديولوجيته . "الماركسيَّة هي الأهم" دوَّن ستالين هذه العبارة بسرعة على هامش مجلة عسكرية سوفييتيَّة مغمورة ، وكان مؤمنًا بها . في آلاف وآلاف من الصفحات المشروحة في كتب مكتبة ستالين ، لا يوجد تلميح على إخفائه أي شك على الإطلاق بشأن القضية الشيوعيَّة .

زُعِم أن ستالين قال : "موتُ امرئ لَهُوَ مأساة ، لكنَّ موت الملايين لا يعدو كونه إحصائية" ورغم أنَّ نسبة هذه العبارة له محل شك ، غير أنَّها تصوِّر لنا سمة بارزة في ستالين ؛ فستالين بصفته مثقَّفًا ، عاش في عالمٍ من الكلمات ، والأفكار ، والنصوص ، وفي هذا العالم ، توجد وفرة من المشاعر ، والعاطفيَّة ، والتجريد ، لكن القليل من الضمير ، والتعاطف الإنساني ، ومن السهل اتخاذ وتبـــــــــــرير القرارات القاسية التي تؤثر على مصائر الملايين ؛ فقد ساعدته الكتب على عزل نفسه عن الوقائع غير الإنسانيَّة التي صَحِبَت سعيه العنيف نحو العالم المثالي . وحده بين كتبه ، وجد ستالين سلوته وغذاءه الفكري .

قرصنة الإنسان

يوفال نوح هراري

ترجمة : مؤمن الوزان

إنَّ أفضل نصيحة يمكن أن أمنحها لمراهق بسن الخامسة عشرة في مدرسة ما في المكسيك ، أو الهند ، أو ألاباما هي : أن لا تعول على البالغين كثيرا . الكثير منهم قد تكون نيته طيبة لكنهم لا يفهمون العالم . في الماضي ، كان من السليم أن تتبع أقوال البالغين لأنهم عرفوا العالم المتغيّر ببطء على نحو أفضل ، أما عالم القرن الحادي والعشرين فإنه يمضي بنحوٍ مختلف . وبما أن مسار التغيير يتنامى فإنك لن تكون واثقا أبدا فيما إذا كان البالغون يخبرونك بنصائح أبدية أو منتهية الصلاحية . إذاً ، على من يجب أن تعتمد بدلا من هذا؟ ربما على التقنية الحديثة؟ إلا أنها مقامرة خطرة . بإمكان التقنية الحديثة أن تساعدنا كثيرا لكنك إذا منحتها السلطة اللا محدودة على حياتك فإنك ستتحول إلى رهينة في قائمة أعمالها . اخترع البشر جميعا الزراعة منذ آلاف السنين إلا أن التقنية الحديثة اشتد عودها بيد نخبة قليلة استعبدت الشريحة الكبرى من البشر . وجد أغلب الناس أنفسهم يعملون منذ شروق الشمس حتى غروبها ، وهم يحملون دلاء الماء ويحصدون الذرة تحت أشعة الشمس اللاهبة . وهذا قد يحدث لك أيضا . التقنية الحديثة ليست سيئة إذا عرفت ماذا تحتاج في حياتك ، فبإمكان التقنية الحديثة أن تساعدك للحصول على ما تحتاجه . أما إذا كنت لا تعرف ما الذي تحتاج إليه في حياتك ، سيكون من السهل على التقنية الحديثة أن تشكّل أهدافك وتمسك بزمام السلطة في حياتك ، ولا سيما

بأن فهم التقنية الحديثة للإنسان في تزايد مستمر وتحسّن ، وفي هذه الحالة قد تجد نفسك في خدمتها لا العكس . هل شاهدت الزومبي الذي يتجولون في الشوارع ويحدقون إلى شاشات هواتفهم الذكية؟ أتعتقد أنهم يسيطرون على التقنية الحديثة أم التقنية الحديثة من تسيطر عليهم؟ هل يجب أن تعتمد على نفسك إذًا؟ تبدو هذه الأصوات عظيمة في **Sesame Street** أو في أحد أفلام دينزي ذات الطراز القديم لكنَّ في أرض الواقع هذه الأصوات بلا قيمة . حتى وإن بدأت ديزني تفهم هذا كما في **Riley Andersen** ، كثير من الناس بالكاد يعرفون أنفسهم ، وحين يحاولون "الإصغاء إلى ذواتهم" يصبحون فرائس سهلة للتلاعبات الخارجية . الأصوات التي نسمعها داخل رؤوسنا لن تكون جديرة بالثقة أبدا لأنها دائما ما تعكس الدعاية الإعلامية للدولة ، وغسيل الدماغ الأيديولوجي ، والإعلانات التجارية ، لا البعوض البيولوجي الذي يطن في رؤوسنا . كلما تحسَنت التقنية الحيوية والتعليم الآلي (المكائني) ، أصبح من السهل التلاعب بأعمق عواطف الناس ورغباتهم ، وسيصبح الوضع مهددا بالخطر أكثر من مجرد "اتبع قلبك" . عندما تعرف كولا كولا ، وأمازون ، وبايدو ، أو الحكومة ، كيف تسحب أوتار قلبك ، وتضغط على أزرار دماغك ، هل سيكون بإمكانك وقتها أن تخبرنا الفرق بين صوتك الداخلي وصوت خبرائهم التسويقيين؟ لكي تنجح في مهمة شاقة كهذه ، عليك أن تبذل قصارى جهدك من أجل أن تعرف كيف يعمل نظام التشغيل في داخلك على نحو أفضل ، لتعرف من أنت ، وماذا تريد من الحياة . حثَّ الأنبياء والفلاسفة الناس لآلاف السنين لكي يعرفوا أنفسهم إلا أن هذه النصيحة لم تكن يوما من الأيام ضرورية كما هي الآن لأنك في أيامنا المعاصرة تملك منافسة جدية أكثر مما كانت عليه في أيام سقراط أو لاو تسي . تتسابق اليوم كوكا كولا وبايدو والحكومة جميعا من أجل قرصنتك . لا يتسابقون لأجل قـــــــــــــرصنة هاتفك الذكي ولا حاسوبك

الشخصي ولا حسابك المصرفي بل في سباق لقرصنتك أنت ونظام تشغيلك الحيوي . ربما قد سمعت بأننا نعيش في عصر قرصنة الحواسيب لكنَّ هذا نصف الحقيقة . في الواقع نحن نعيش في عصر قرصنة الإنسان! الخوارزميات تراقبك الآن . وهم يراقبونك في كل مكان تذهب إليه ، وماذا تشتري ، ومن تقابل . وسيتحكمون بخطواتك قريبا ، وكل أنفاسك ، وكل نبضات قلبك . ويعتمدون في هذا على البيانات الكبرى والتعليم الآلي لمعرفتك أفضل وأفضل . وفي يوم ما ستعرفك الخوارزميات أفضل مما تعرفه عن نفسك ، ووقتها سيكون بإمكانهم أن يتلاعبوا بك ولن يكون بمقدورك فعل الكثير تجاه هذا الأمر . ستعيش في **The matrix** أو في **The tureman Show** . الأمر في النهاية مسألة تجريبية يسيرة ، فإذا فهمت الخوارزميات الذي يحدث في داخلك أفضل مما تفهمه ستنتقل السلطة إليهم . قد تكون سعيدا تماما بالتأكيد لو انتقلت السلطة إلى الخوارزميات وتثق بها في تقرير شؤون حياتك وشؤون بقية العالم . لذا فإن كنت تريد هذا فكل ما عليك فعله هو الاستمتاع بالرحلة . أما لو كنت ترغب بالحفاظ على بعض السيطرة على وجودك الشخصي ومستقبل حياتك ، عليك أن تجري أسرع من الخوارزميات ، وأسرع من أمازون ، وأسرع من حكومتك ، لكي تعرف نفسك قبل أن يعرفوك . ولأجل أن تركض سريعا عليك أن تخفف متاعك . خلّف جميع أوهامك وراءك لأنها ستثقلك كثيرا .

دروس نابليون في تعلم الإنجليزية

The public domain review

ترجمة : عبير علاو

مر نابليون بأحداث درامية متتابعة مدة ثمانية عشر شهراً ، ففي البداية أُجبر على التنازل عن الحكم بعد أن كان إمبراطورا فرنسيا ونُفي إلى جزيرة تسمى إلبا ، إلا أن ذلك لم يستمر طويلاً ، فقد تمكن من الفرار وزحف إلى فرنساً واستطاع استعادة حكمه من جديد . لكنه لم تكد تمر عليه مدةٌ قصيرةٌ حتى تعرض لخسارة ساحقة في واترلو ، مما تسبب في أن يعاد نفيه على يد الإنجليز إلى جزيرة أبعد بكثير تدعى سانت هيلينا ، وشُدِّدت الحراسة عليه فكانت ضخامة الجدران المائية لسجنه الجديد الذي يقع في جنوب المحيط الأطلسي ألف ميل في كل اتجاه .

وافق البريطانيون على تزويد نابليون الذي يلقب بـ **"Le Petit Caporal"** بكمية وافرة من النبيذ واللحوم والآلات الموسيقية ، لكنه -مع ذلك- لم يحظَ بأكثر ما تاقَ له : العائلة والقوة وأوروبا! وما جعل الأمور أسوأ أنه لم يكن لديه ما يقرؤه ، فقد مُنعت عنه الصحف عدا بعضٍ من الأوراق تمكن من الحصول عليها وكانت جميعها بالإنجليزية .

كان هذا هو السبب وراء ما حدث ، ففي 16 يناير 1816 للميلاد أي بعد ثلاثة أشهرٍ من نفيه قرر نابليون تعلم لغة آسريه -الإنجليزية- وفي الثلاثة أشهر التي تلت قراره بدأ يدرس يوميا وقتَ الظهيرة ، وقد أثمرت دراسته اليومية عن مزيج متنوع من

الفاكهة اللفظية ، بعضها مر والآخر حلو يقضي بها أيامه في تلك الجزيرة التي سيعيش بها ستة أعوام قادمة أي حين يبلغ الواحدة والخمسين .

مضى نابليون في تعلمه للغة لبعد أكثر من دراسة تصاريف الأفعال أو الأسماء أو أدوات التعريف ، فقد كان يدون أفكاره بالفرنسية ليترجمها بعد ذلك إلى الإنجليزية وكانت أحرفه ومشاعره حزينة غالبًا :

"متى ستصبح حكيمًا

أبدًا لن أصبح طوال بقائي في هذه الجزيرة

لكن سأصبح حكيمًا بعد أن أجتاز هذه الحدود

عندما أهبط في فرنسا حينها يجب أن أكون مطمئنًا جدا

زوجتي ستكون قربي

ابني سيكون رائعًا وقويا وسيتمكن من جذب زجاجة النبيذ على العشاء الذي سأتمكن من شرب نخبه معه حينها

النساء يعتقدن أنهن جميلات جدا

الوقت لا يملك أجنحة ليطير

عندما تأتي يجب أن ترى كيف أحبك أكثر من أي وقتٍ مضى"

كان الكونت إيمانويل دي لاس كونسولس هو معلم نابليون الإنجليزية وهو مؤرخٌ موالٍ للدولة ، لذلك سمحوا له بمرافقة نابليون في منفاه وقد قام -لاحقًا- بتدوين تلك المدة التي قضاها مع نابليون في سانت هيلينا في كتاب أسماه مذكرات سانت هيلينا**Mémorial de Sainte-Hélène**) (1822–23

تناول الكتاب حياة نابليون اليومية في تلك الجزيرة ، آراؤه حول الدين والفلسفة ، ونقاشاته عن أن القيم العليا للثورة الفرنسية وجدت وعاشت في إمبراطوريته ، وقد طُبعت وأُعيد طباعتها عدة مرات خلال القرن ، فساهم في تغيير الفكرة السائدة عن نابليون من حاكم ديكتاتوري مستبد إلى محرر للدولة والناس -رغم أنه قاتل من السلالات الملكية المستبدة أكثر من كونه مؤسسًا لامبراطوريته المتفردة- كما كان الكتاب أيضًا النافذة الأساسية التي يمكن من خلالها استعراض تطور اللغة الإنجليزية لدى نابليون .

ووفقًا لما قاله الكولونيل لاس كاسيس فإن تلميذه يتمتع بذكاء غير عادي ، لكنه يعاني من ذاكرة سيئة جداً وهذا ما أزعجه . إذ تمكن نابليون من فهم قواعد اللغة الإنجليزية بسرعة كبيرة جدا في حين تعلمه للمفردات كان بطيئًا وشاقاً جدا . وعندما يتحدث نابليون الإنجليزية ، يروي الكونت أنه "ينطق الكلمات فقط وفقًا للنطق الفرنسي" ربما كان الإمبراطور السابق لا يرغب في أن يعطي خصومه شرف أن يتحدث لغتهم بطريقتهم ، وربما طريقة تعامله مع الإنجليزية تعكس رغبته الدائمة في أن يجعل كل ما حوله من الأقاليم الأجنبية خاضعاً لطريقته :

"حتى في لغته الأم لديه طريقة خاصة ينطق بها الأسماء وأما للكلمات الأجنبية فقد كان ينطقها كيفما يشاء ، وعندما ينطق كلمة ما أول مرة وبغض النظر عن طريقة نطقه لها فإنه يغرزها في رأسه كذلك للأبد ويظل دوماً ينطقها بذات الطريقة" .

be found who would believe it, from its not having been replied to. "But how can that be helped?" said the Emperor. "If it should enter any one's head to put in print that I have grown hairy, and walked on four paws, there are people who would believe it, and would say that God had punished me as he did Nebuchhadnezzar. And what could I do? There is no remedy in such cases." The Doctor came away, hardly able to believe the gaity, the indifference, the good-nature of which he had just been witness: with regard to ourselves, we were now accustomed to it.

The Emperor resolves to learn English, &c.

16th.—About three o'clock the Emperor desired me to come and converse with him whilst he was dressing himself; we afterwards took a few turns in the garden. He observed, accidentally, that it was a shame he could not yet read English. I assured him that, if he had continued his lessons after the two that I had given when we were off Madeira, he would now have been able to read every description of English books. He was perfectly persuaded of this, and ordered me to oblige him henceforth to take a lesson every day. The conversation then led me to observe, that I had just given my son his first lesson in mathematics. It is a branch of knowledge which the Emperor is very fond of, and in which he is particularly skilled. He was astonished that I could teach my son so much without the help of any work, and without any copy-book; he said, he did not know I was so learned in this way, and threatened me with examining, when I did not expect it, both the master and the scholar. At dinner he undertook what he called the Professor of Mathematics, who was very near being posed by him: one question did not wait for another, and they were frequently very keen. He never ceased to regret that mathematics were not taught at a very early age in the Lyceums. He said that all the intentions he had formed respecting the Universities had been frustrated, complained greatly of De Fontanes, lamenting, that whilst he was obliged to be at a distance, carrying on the war, they spoiled all he had done at home, &c. This led the Emperor back to the first years of his life, to father Patrault his Professor of Mathematics, whose history he gave us: I have already introduced it; and it will have been read in the foregoing pages.

First English Lesson, &c.

17th.—The Emperor took his first lesson in the English language to-day. And as it was my intention to put him at

23

Memorial de Sainte Helene يوميات الحياة الخاصة للإمبراطور نابليون في سانت هيلينا

نتيجةً لذلك المنهج -الذي يرويه لاس كاسيس بمفهوم الطالب والمعلم لديهما- نشأت لغةٌ جديدةٌ كليا من طريقة نطق نابليون للكلمات ، ويتفق مع ذلك بيتسي بالكومب وهو مراهقٌ مقيمٌ في الجزيرة إذ يقول :

"إن لغة الإمبراطور الإنجليزية والتي نطق بها بضع كلمات ، كانت الأكثر غرابة في العالم" إلا أن نابليون -مع كل ذلك- واصل تعلمه للغة ، إذ يشير لاس كاسيس أنه كان يكرس أكثر من خمسة ساعات يوميا لتعلم اللغة ، مع تطبيقٍ مثيرٍ للإعجاب في بعض الأحيان ، ومع نفورٍ واضحٍ فيٍّ أحيانٍ أخرى ، ومن خلالً هذاً الجهد حقق نابليون هدفه الأساسي في قٍراءة الصٍحف التيٍ بين يديه حينها ، كما أنه إلى حدٍ ما أو أكثر ، أصبحت كتاباته مفهومة قليلاً .

ويمكننا أن نحكم على هذا الأمر -تطوره الكتابي- بأنفسنا ، فلكونه يعاني من الأرق اعتاد نابليون أن يكتب رسائله الإنجليزية في منتصف الليل ليقوم لاكاسيس بتصحيحها في نهار اليوم التالي ، وهنا بين أيدينا إحدى رسائله التي بقيت والعائدة لتاريخ 7 مارس 1816 للميلاد يحسب فيها نابليون مدى كفاءته الحالية ومقدار الجهد الذي بذله ليصل لهذه النتيجة فيقول :

"الكونت لاكاسيس : منذ ستة أسابيع بدأت بتعلم الإنجليزية دون أن أحرز أي تقدم ، ستة أسبوع؟ أربعون واثنان يوما؟ إذا كنت قد قمتُ بتعلم خمسين كلمةً كل أربعة أيامٍ فهذا يعني أنني اليوم يجب أن أكون قد تعلمت ألفين ومئتين ، إن كلمات الإنجليزيةً في القاموس أكثر من أربعة آلاف كلمة حتى وإن كانت عشرين فإن الكثير منهم يجب تعلمهن في أسابيعنا المئة والعشرين وهذا يعني عامين من التعلم ، من هذا يجب عليك معرفة أن تعلم أي لغة جديدة هو عمل عظيم يجب أن يُنجز في سن الشباب .

Count lascasas — since sixt week j learn the English and j do not any progress six week do fourty and two day if might have learn fivty word for day j could know it. two thousands and two hundred. it is in the dictionary more of fourty thousand even he could must twenty bout much of tousand for know it or hundred and twenty week which do more two years after this you shall agree that to study one tongue is a great labour who it must do with the young aged

Longwood, this morning the seven March thursday one thousand eight hundred sixteen after nativity the year Jesus Christ.

L'empereur eut, à Longwood, la fantaisie d'apprendre l'anglais et je lui donnais journellement des leçons; au moins d'un mois il lisait très bien les journaux et traduisait tant bien que mal ses idées, pourtant il trouvait que cela allait encore trop lentement; si bien, que la nuit quand il ne pouvait dormir, il s'amusait à m'écrire en anglais et m'envoyait la lettre avec beaucoup de mystère, pour que j'en corrigeasse les fautes. Cette correspondance nocturne intriguait beaucoup tous les autres, qui ne pouvaient s'imaginer ce qu'il pouvait avoir à m'écrire; ce n'était tout bonnement que des lettres pareilles à celle-ci: voilà son historique.
Passy 17 Sept 1839 — Ct de Las Cases

مفهومة؟ ربما! غريبة؟ قطعًا! لم يتوقف نابليون عن كتابة **"j"** بدلاً من **"I"** محاكيًا **"je"** التي تكتب في الفرنسية ، وعلى الرغم من ذلك كانت ثقته الكتابية بنفسه متزايدة ، ففي ذات الشهر قام بمزحة بالإنجليزية للاس كاسيس ، فقد أرسل رسالةً مجهولةً لمعلمه تحوي مراجعةً لأحد كًتبه قائلاً بأنه لا يخلو من بعض الأخطاء التي عليك أن تصححها في الطبعة القادمة ، ليقول لاس كاسيس إنه قد أُخذ تماماً بخدعة تلميذه وانطلت عليه لكنها كُشفت عندما ضحك نابليون حينماَ شاهد أمارات المفاجأة والغضب على وجه معِلمه مما ساهم في أن يتلاشى الغضب والانزعاج منه ، ولاحقًا يقول لاس كاسيس : لقد أبقيت هذه الرسالة وحافظت

عليها على نحو كبير ، إن السعادة والأسلوب والظروف التي تضمنتها جعلتها أغلى من أي شهادة كاًن بإمكان الإمبراطور منحها في وقت قوته .

آخر ما ذكره لاس كاسيس عن تعلم نابليون للإنجليزية كان في تاريخ 15 أبريل 1816م أي بعد ثلاثة أشهر من بداية تعلمه للغة ، أنه تحسنت ثقته بلغته كثيراً إلى النقطة التي جعلته يعطي ملخصًا مرتجلاً بالإنجليزية لقصة قرأها في صحيفة فرنسية حصل عليها بطريقة غير مشروعة بكل أريحية خلال العشاء ، والتي كانت مليئةً بالتفاصيل الرومانسيةً الرائعة والطريفة ، والتي أثارت إهتمامنا كثيرا ، لقد كان نابليون يستمتع ببردة فعل جمهوره لدرجة أنه بدأ بالضحك ، وعلق حينذاك أنه ضحك لأن قصته كانت مرتجلة ، ولكن ذلك الارتجال كان ليظهر لنا تطوره في اللغة الإنجليزية .

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن دروس اللغة الإنجليزية لنابليون ، فقد كتب بيتر هيكس نصا ممتازا لموقع **Napoleon. org** والذي استمد منه النص أعلاه ، ولمزيد من المعلومات عن المنفى النهائي للإمبراطور ، اقرأ الفصل الأخير من كتاب أندرو روبرت "نابوليون العظيم" (2014) أو ألقِ نظرةً على كتاب **"Napoleon at St Helene"** 1855 وهو الكتاب الذي استقى معلوماته من عدة مصادر مباشرة من بينها كتاب لاس كاسيس .

فلسفة اللحى : محاضرة فسيولوجية ، وفنية وتاريخية أعدها توماس جوينج عام 1875 (**Ipswich: J. Haddock**) .

ترجمة : عبير علاو

شعر توماس جوينج بأن اللحية الإنجليزية القوية والكثة باتت مهددة بالانقراض ليحل مكانها أشكالا جديدة للحى مستمدة من الحلاقة ؛ فبدأ دفاعًا شديدا عما أسماه "الثدييات فروية الوجه" بكل طريقة يمكن تصورها ؛ فحصدت المحاضرات التي قدمها في إبسويتش* ردود فعل تأييدية من الجمهور الحاضر مما كان سببًا في أن تحُوَّل إلى كتاب عنون بِـ "فلسفة اللحى" (1854) والذي عُدّ أول كتاب مختص في هذا الموضوع . بحماسة ، يعتقد جوينج أن الأشخاص الملتحين يعدون أفضل من حليقي الذقن في المظهر العام والسلوكيات الأخلاقية وحتى في ماضي الشخص وتاريخه ، بل إن من شدة تعصبه لهذا الأمر لن ينصفه حتى لقب "المعجب الكبير بأجزاء الذقن" ، إذ يقول :"إنه لمن المستحيل أن تنظر إلى لوحات لأشخاص ملتحين دون أن تشعر بما يمتلكونه من الكرامة والمهابة والوقار والاستقلال والحيوية والكمال" وعلى النقيض من ذلك فإن مظهر الرجل نظيف الوجه -حليق الذقن- يجعله يشعر بِـ "العري المبتذل الزائف" .

إن دفاع جوينج عن اللحى يخلق عدة مناشدات للطبيعة ، بعض منها يكون -بأعجوبة- صعب المنال ، إذ يقول :"إن الطبيعة لا تترك شيئًا غير مغطى ما لم يكن جميلاً ، ونادراً ما يكون الذقن الذكري جميل لأنه خلق ليُغَطّى ، في حين أن ذقون

النساء عادةً ما تكون جميلة" ، وفي بعض الأحيان يتحول جداله ودفاعه عن أنَّ اللحى درعٌ ووقاية للذقن إلى انتقاد شديد وحاد للذقن فيقول : "إنه لمن النادر أن تجد كائنا مثيرا للإشمئزاز أكثر من رجل عجوز حليق اللحية" (في مقابلة يستعرضها بين الرجال الأتراك حليقي الذقن والحمام المنتوف الريش) . كان جوينج يكتب في العصر الذي ما زال فيه علم الفَراسة -فن قراءة شخصية المرء من ملامح الوجه- رائجًا في أمريكا وأوروبا ، لذا فليس من المستغرب أن نعلم أن "غياب اللحية علامة على الضعف الجسدي والأخلاقي" ، كما يستهدف جوينج النظرية القائلة بأن "اللحية أمر غير صحي" بسبب ميلها لاصطياد الجسيمات المتعفنة بأن "وجود اللحى في الحدادين الأجانب والبنائين أمر مهم جدا لكونها تقوم بحماية الرئتين من خلال إمساك الغبار المحمل بالجص والمعادن لئلا ينتقل إلى داخل الجسم" .

وفي المقطع الأخير ؛ ربط جوينج اللحية بالتاريخ الماضي القديم والحديث فقفز بين آلاف السنين مستعرضًا عوامل الضعف والقوة فيه من حيث الجوانب التي تفتقر إلى الشجاعة أو الجبن أوالبطولة والخداع . إن استعراض جوينج للتاريخ من منظور اللحية يجعل الأمور لطيفة وبسيطة ، فمن تعبيراته في إظهار جوانب القوة والضعف والأخلاق لبقاء اللحية من عدمها : "هزم النبلاء الشجعان الملك جون ، وكانت النتيجة ميثاق (ماجنا تشارتا)**" ، "عندما حلق هنري السابع لحيته قام بسلب شعبه" ، لقد سمح نابليون فقط للرجال الذين في امبراطوريته أن يمتلكوا لحية امبراطورية ؛ وهي لحية على شكل مثلث مقلوب ، طريقةٌ لإعلامه أنهم "يمتلكون حصة صغيرة في الامبراطورية" .

وفي نهاية دفاعه عن اللحى ؛ أبدى جوينج المزيد من الرفض للاعتراضات الرئيسة التي سمعها ضد اللحى أو ما أسماه "ستارة الذقن" ، ففي رأيه أنه ليس من

الإنصاف أن نقول إن اللحية نجسة وغير نظيفة إذ إن حلقها يستغرق وقتًا أطول من تنظيفها . وعلى كل حال ، "عملية تمشيط اللحية وفركها تعطي إحساسا إيجابيا مفعما بالبهجة ، شبيهًا بذلك الإحساس الذي تشعر به القطط عندما يمسد المرء شعرها وليس كما يشاع بأنها عملية مملة ومريبة ومؤلمة -كالحلاقة-" .

أخيرًا نبذ جوينج "التشهير الفاسد" لفكرة أن السيدات غير مولعات باللحى ، فصرح -دون الاستناد إلى أي نتائج ملموسة- أن "السيدات -بطبيعتهن- يحببن كل ما هو رجولي ، وسرعان ما يقعن في تأثير ذلك السحر المتدفق من اللحية بتجعيداتها الفاتنة" . يبدو جليا لنا الآن أن "فلسفة اللحى" كتاب خاص بوقته وزمانه ، وفي حين إننا نجد أن الكتاب متمحورًا حول الذكور والرجال المعتزين بذكوريتهم -الإنجليز منهم بنحو خاص- وتركيزه على منطقة الذقن ؛ فإنه أيضا غريب الأطوار أكثر من وجود لسانٍ صغير في خد مليء بالشعر! ورغم أننا لم نتمكن من إيجاد صورة لتوماس جوينج ، فهناك ما يدعو للاعتقاد بأنه عندما كتب كتابه كان يختبئ وراء سجادة كثة من الشعر حول فمه زوجًا من الشفاه المبتذلة والمتكلفة الابتسام!

إذا كنت ترغب في الحصول على نسخة من **The Philosophy of beards** ، فإن المكتبة البريطانية قد أعادت نشره في عام 2014 ، وذلك للمرة الأولى منذ عام 1854 .

* مدينة تقع في جنوب شرق إنجلترا .

* * الميثاق الذي منحه الملك جون في عام 1215 ، معترفًا فيه بحقوق وامتيازات البارونات والكنيسة والحرفيين .

دروس آبي وامباك في القيادة ، كوني الذئب

مايا سلام

ترجمة : بلقيس الكثيري .

في كتابها الجديد (قطيع الذئاب) "Wolfpack" تقدّم لاعبة كرة القدم المتقاعدة الأمريكية آبي وامباك دروساً تعلمتها عن النجاح والفشل ، في مجال تمكين المرأة .

" قد يلعب الكثير منا وفق قواعد لم توضع لتحقيق الفوز إطلاقًا" .

- آبي وامباك ، الحاصلة على الميدالية الذهبية الأولمبية مرتين ، والحائزة على لقب بطلة كأس العالم .

شقّت آبي وامباك مسيـــــــــــــرتها المهنية عبر سعيها لإحراز الأهداف . وسجلت مائةً وأربعةً وثمانين هدفًا منها كما لم يفعلها أي لاعب كرة قدم -رجلاً أو امرأة- في تاريخ كرة القدم دوليًا . أما الآن ، بعد سنوات قليلةٍ من تقاعدها ، تركز وامباك -التي قادت فريق السيدات في الولايات المتحدةً إلى بطولة كأس العالم عام 2015 إلى نوعٍ جديد من الأهداف ألا وهو : تحفيز النساء ليصبحن قياديات . قالت لي هذا الأسبوع : "ليس هناك وقت أكثر أهميةً وإلحاحًا من الوقت الراهن لنبدأ فيه نحن النساء بقيادة حياتنا بنحوٍ كامل" . في كتابها الجديد "قطيع الذئاب" تقدم وامباك -البالغة من العمر ثمانيٍ وثلاثين عامًا- دروسًا تعلمتْها على مر عقود من التدريب والفشل والنجاح في الملعب . ويستند ذلك إلى خطاب افتتاح حفل

التخرج الذي ألقتْه في كلية بارنارد في نيويورك العام الماضي والذي سرعان ما انتشر كفيروس . لقد خاطبتْ الخريجين قائلة : "إذا كان بإمكاني العودة للوراء وقول شيء واحد -لنفسي وأنا أصغر سنًا- فسأقول : اَبي ، أنتِ لم تكوني أبدًا ذات الرداءً الأحمر ؛ لطالما كنتِ الذئب"

أُصدرَ كتابها بعد شهر من رفع فريق الولايات المتحدة للسيدات دعوى قضائيةً بشأن التمييز ضد النساء ، ضدٍ اتحاد الولايات المتحدة لكرة القدم . رغم أن وامباك لم تكن طرفًا في هذه القضية ، إلا أنها صرّحت برأيها حول هذا الموضوع : "هذه ليست مجرد قصة لامرأة رياضية ؛ إنها قصة كل امرأة على كوكب الأرض" وقالت في شهر سبتمبر : "ًنحن النساء نفقد حياتنا بسبب عدمً المساواة في فرق الأجور ، ومن أجل أن نحصل عليها ، يجب أن نحارب" . في "قطيع الذئاب" طرحت وامباك ثماني قواعد جديدةً لمساعدة المرأة على النجاح مهنيًا وشخصيًا . وتأمل أن يكون لأفكارها تأثيرٌ تسلسليٌ كتأثير الدومينو ، إذ تقول : "عندما يقف أحدنا ويطالب بالحصول على الكرة أو الوظيفة أو الترقية أو أجرة عمله أو الميكروفون ، فإنه يمنح الآخرين فرصة القيام بالشيء ذاته"

وهنا أربعةٌ من "القواعد الجديدة لوامباك" والمبادئ التي تأمل أن تقلب بها الوضع .

- "ادعمي غيركِ" .

القاعدة القديمة : كوني ضد غيركِ .

القاعدة الجديدة : كوني لِغيركِ .

وامباك : "القوة والنجاح والفرح ليست فطائر ؛ أن تحوز امرأةٌ قطعةً أكبر لا يعني بالضرورة أن تحوز الأخرى القطعة الأصغر" .

-"كوني ممتنةً وطموح" .

القاعدة القديمة : كوني ممتنةً لما تملكين .

القاعدة الجديدة : كوني ممتنةً لما تملكين واطلبي ما تستحقين .

وامباك : "كنتُ ممتنةً جداً لحصولي على راتب ، وممتنةٌ جدا لتمثيل بلادي ، وأن أحمل رمز المرأة عند جلوسي على الطاولة ، كنتُ ممتنةً جداً لأن أُعامل باحترامٍ لدرجة أنني كنت خائفةً من استخدام صوتي للمطالبة بالمزيد . الإعراب عن امتناننا يكون باستخدام القوة الرمزية التي يتمتع بها عددٌ قليلٌ من النساء من أجل الحفاظ على حق البقية اللواتي يصطفين خلفها"

-"اجعلي الفشل وقودكِ" .

القاعدة القديمة : الفشل يعني أنكِ خارج اللعبة .

القاعدة الجديدة : الفشل يعني أنكِ أخيراً في اللعبة .

وامباك : "مُكِّن الرجال المفتقرون إلى الكمال والسماح لهم بإدارة العالم منذ أمد ، لقد حان الوقت لأن تُمنح النساء غير الكاملات حق الإنضمام إليهم" .

-"مارسي دور القيادي وأنتِ على مقعد البدلاء" .

القاعدة القديمة : انتظري دوركِ في القيادة .

القاعدة الجديدة : مارسي القيادة الآن -حيثما كنتِ .

وامباك : "صورة القيادي لا تعني بالضرورة رجلٌ يجلس على رأس الطاولة ، بل تشمل أيضًا كل امرأةٍ تسمح لصوتها بأن يكون قائدًا لحياتها وحياة الذين تهتم بهم" .

- مايا سلام : صحفيةٌ لبنانيةٌ تقيم في نيويورك ، وهي أحد كبار المحررين في صحيفة نيويورك تايمز .

سبعة دروس أساسية من كتاب مغامرات الأعمال

كيتلين شيلر

ترجمة : عبير علاو .

"يعدُّ كتاب بيل غيتس المفضل Business Adventures عنصر رئيس في حياة رجل الأعمال وارن بافيت أيضًا ، تعرف على سبب حب اثنين من أكثر رجال العالم نجاحًا لهذا الكتاب" . منذ أن كتب بيل جيتس عن إعجابه بكتاب جون بروكس "مغامرات الأعمال" ، ارتقى الكتاب إلى قائمة الكتب الأكثر مبيعًا في أمازون ونيويورك ، وعلى الرغم من أن Business Adventures ليس كتابًا جديدًا فهو محبوب من قبل رجال الأعمال ، مثل Gates و Warren Buffet ، فبغض النظر عن العصر ؛ هناك دائمًا حكايات وقصص جديدة يمكن استخلاصها من كتابات بروكس حول النجاحات والإخفاقات في مجموعة من الصناعات من حولنا . احتوى "مغامرات الأعمال" تفاصيل اثنتي عشرة لحظة حرجة في تاريخ الصناعة الأمريكية ؛ بما في ذلك ظهور Xerox[1] و Piggly Wiggly[2] ، وفشل Ford Edsel[3] ، وفضائح GE[4] و Texas Gulf Sulfur[5] . ربما قبل كل شيء ، يعلمك مغامرات الأعمال دروسًا عن الأشخاص ؛ كيف يتصرفون ، ما الذي يجعلهم يزدهرون ويتعثرون ، وما الضرر الذي يحتمل أن يصلوا إليه إذا تُركوا لأنفسهم .

يقدم لك "مغامرات الأعمال" دروساً حول الطبيعة البشرية في سياق الأعمال ، ومع إن التقنيات وأفضل الممارسات تتغير ، فإن الناس لا يتغيرون ، ولهذا السبب ستجد هذا الكتاب على أرفف القادة في الشركات الناشئة والشركات متوسطة الحجم والشركات المعروفة عالمياً . واحدة من نقاط القوة الرئيسة في "مغامرات الأعمال" أسلوب نثره وقصصه الرائعة ، ما جعله موجوداً منذ مدة طويلة في مجلة نيويوركر ، وقد كتب جيتس عنه في مدونته : "كتب بروكس مقالات طويلة تضع إطاراً للمشكلة ، واستكشفها بعمق ، بحيث تعرض بعض الشخصيات المهمة ، وتظهر كيف تسير الأمور معهم ، على عكس الكثير من كتاب الأعمال اليوم ، لم يلخص بروكس عمله في شكل دروس "كيف يمكنك أن . . ." أو وضع تفسيرات سهلة للنجاح" .

ولكون دراسات الحالة الـ 12 التي يضمها "مغامرات الأعمال" معروضة بنحو تفصيلي بعيد عن التلخيص ؛ جمعنا لك بعضاً من مفاتيح الدروس الرئيسة إذاً كنت ترغب في الوصول إليها فقط دون النثر الأنيق للكتاب :

1 . درس من تحطم فلاش 1962 :

تعدُّ الحقائق أقل إقناعًا بكثير من العواطف التي تمليها علينا لوزة الدماغ ، وعلى مدار ثلاثة أيام ، دفع الخوف والذعر سوق الأسهم إلى الهبوط بمقدار 20 مليار دولار لتعود إلى الانتعاش مرة أخرى بعد يوم .

2 . درس من فشل فورد إدسل :

تعلم أن تعطي اهتمام كبير لحركة السوق ورغبة العملاء ، يمكن أن تتغير رغبات العملاء بسرعة كبيرة ، ومن المهم أن تتفقد النبض الجماعي بنحوٍ مستمر ، عندما لم

يكن فورد يهتم وينظر ؛ انخفضت الفئة المتوسطة الحجم عن رادار مشتريها إلى درجة أن "Edsel" أصبحت اختصاراً لهذا النوع من الفشل فقط .

3 . درس من نظام ضريبة الدخل الفيدرالي :

في بعض الأحيان ، يكون الحل الأفضل هو التخلص من الشيء .

على مر السنين ، أصبح النظام الضريبي في الولايات المتحدة معقداً جداً ، فاسداً ، ومحفوفاً بالثغرات ، مما يؤدي إلى عدم الكفاءة ، لذا سيكون الملاذ الحقيقي الوحيد والحل بالبدء من جديد! .

4 . درس من قضية خليج تكساس لعام 1959 :

إلى جانب كونك غير منطقي بطبيعتك ، يمكنك أيضًا الاعتماد على الأشخاص الذين يخدمون أنفسهم بنحوٍ جميل ، عندما علم المسؤولون التنفيذيون في شركة تكساس الخليج عن الأرض الغنية بالمعادن التي كانت الشركة قد ضربتها للتو ، بدأوا ببطء في شراء أسهمها وطلبوا من أسرهم أن تحذو حذوها حتى يتمكنوا من جني جميع المكافآت –مع إبقاء الجمهور في الظلام– وهكذا ، ولدت قوانين التجارة الداخلية .

5 . درس من النجاح الذي حققته زيروكس :

لا تثق في النجاح السريع أبداً ودائما راقب منافسيك .

لم يتوقع أحد أن تنطلق ماكينات النسخ عندما أطلقت شركة زيروكس منتجها في عام 1959 ، ولكن بحلول عام 1964 ، كانت الإيرادات جيدة لدرجة أن الشركة كانت تستطيع أن تمنح 4 ملايين دولار لدعم الأمم المتحدة ، ومع ذلك ، بحلول عام

1965 ، كانت زيروكس في ورطة : فبينما كانوا مشغولين بالعمل الخيري ، بدأ المنافسون في تناول حصتهم في السوق .

6 . درس من كارثة الاستثمار في **Piggly Wiggly** :

الانتقام ليس حلواً بالفعل ، وهو بالتأكيد لا يجدي ، ولتعليم المضاربين درساً ؛ سعى كلارنس ساوندرز صاحب **Piggly Wiggly** الغاضب إلى إعادة شراء كل أسهمه ، وكان ما حصل عليه بدلاً من ذلك ملايين الدولارات خسائرَ والوقوف على حافة الإفلاس .

7 . درس من مؤتمر بريتون وودز لعام 44 :

يمكن لمجموعة صغيرة من الأفراد المصممين أن تسود ضد عدو أكبر وأقوى ، فعندما اعتقدت مجموعة من المضاربين الأذكياء أن بريطانيا لا تستطيع الحفاظ على أسعار صرف العملات ، بدأوا يراهنون بالجنيه في السوق ، على الرغم من الصعاب (والتحالف القوي من البنك المركزي ضدهم) فقد فازوا!

الهوامش

1 . شركة زيروكس هي شركة عالمية متخصصة في مجال إدارة المستندات ، وتقوم بصناعة وبيع عدد من طابعات الألوان والأبيض-أسود ، والأنظمة متعددة الوظائف ، وآلات التصوير الضوئي ، بالإضافة إلى خدمات استشارية ذات علاقة .

2 . سلسلة متاجر أمريكية تعمل في المناطق الجنوبية والوسطى الغربية من الولايات المتحدة .

3 . كانت إدسل سيارة صُممت وصُنعت من قبل شركة فورد الأمريكيَّة في الأعوام 1958—1960 ، وبذلت الشركة جهداً كبيراً في عمل دعاية كبيرة لها بأن استثمرت لها دعاية عام كامل ولكنها فشلت في جذب المُشترين إليها وبالكاد بيعت سيارات إدسل للمشترين ، وكانت نتيجة الحملة الدعائية لهذه السيارة بأن خسرت فورد 250 مليون دولار بسببها .

4 . جنرال إلكتريك واختصارها **GE** هي شركة صناعية وتكنولوجية أمريكية ضخمة متعددة الجنسيات ، يقع مقر الشركة الرئيس في مدينة فيرفيلد بولاية كناتيكت الأمريكية ، وفي تقييم فوربز فهي ثاني أكبر شركات العالم ، ولها ما يفوق 300 ألف عامل .

5 . واحدة من أكبر شركات تعدين الكبريت في العالم من 1919 إلى 1981 .

لتعثر على وظيفة أحلامك ، لا تترك وظيفتك الحالية
توم أندرسن

ترجمة : عبير علاو

تبحث عن الوصول إلى حلمك وإحلال تغييرات جذرية في عملك؟

قبل أن تتخلى عن وظيفتك الحالية ، إليك ما تحتاج إلى معرفته!

ما مدى قرب وظيفة أحلامك من وظيفتك الحالية؟ هل هي بعيدة كبعد المليون ميل؟ لست وحدك إذن فقد أظهر استطلاع أجري عام 2017 أن 71٪ من الأمريكيين يعتزمون البحث عن وظيفة جديدة أفضل خلال العام ، لكن تغيير مهنتك الحالية لأخرى قريبة من أحلامك ليس سهلاً كما يبدو ، لذا يكون من المؤكد أن أفضل شيء يمكن أن تقوم به هو البدء بمدة راحة : قم بإنهاء عملك النهائي وكرس كل وقتك للبحث عن عمل أفضل .

حقا؟

ليس بهذه السرعة!

وفقا للمؤلف جون أكاف في كتابه Quitter ، فإن هذا هو في الواقع أسوأ خطة عمل ، فحين كان هو نفسه يكافح من أجل العثور على وظيفة أحلامه ، أدرك أكاف أن الاستقالة من "العمل الحالي" -بغض النظر عن مدى انزعاجه ورغبته في تغييره- يمكن أن يأخذك بعيداً عن العثور على دورك المثالي في الحياة وإليك السبب :

ستتحكم بك الالتزامات المالية : أولاً ، على الرغم من إنك قد خلصت نفسك من رئيس فظيع ، فإن ترك وظيفتك يضعك في مرمى النيران لجيش آخر من الرؤساء الذين يطالبونك بذات القدر ، فسيأخذ هؤلاء الرؤساء أشكالاً مختلفة فقد يكونون فاتورة الكهرباء ، أو التأمين الصحي ، أو فاتورة الماء ، أو الإيجار ، فبدون الدخل المنتظم لعملك الحالي ، ستتطلب هذه الاعتبارات اهتمامك باستمرار ، وباختصار يمكن أن تبدأ في التحكم بك وتوجيه تفكيرك نحوها على مدار اليوم في حين يستطيع رئيسك البشري السابق أن يفعلها في المكتب فقط!

ستضطرب علاقاتك الشخصية : عيش حياتك في ظل الرؤساء المتطلبين قد يقودك إلى مشكلة أخرى فعلاقاتك الشخصية ستصبح متوترة ، وبعد أن تترك وظيفتك الحالية ، فإن قلقك الدائم بشأن المال قد يجرك إلى العصبية -كما يقول أكاف- ومن المحتمل أن تجد نفسك تتجادل مع عائلتك حول إنفاقهم ، فقد يتحول أمر تافه مثل قضاء بضع دقائق إضافية في الاستحمام إلى جدال كبير حول فاتورة الماء . فلإنقاذ نفسك من قلق المخاوف المالية ، من المنطقي أن تحافظ على وظيفتك الحالية -في الأقل عند البداية- ، إضافة إلى إنه عندما تتمسك بوظيفتك وأجرك منها ، فأنت تملك القوة لقول "لا شكرًا" لفرص العمل غير المناسبة . على سبيل المثال ، تلقى أكاف عرضًا أولاً مزريًا لـ "عقد نشر كتاب" والتي كانت وظيفة أحلامه فقد عرض الكاتب أن ينشر له كتابه دون أي مقابل مادي له وأن تكون حصته من الأرباح كلها له (100 في المئة من الأرباح) وأن يبيع بعضًا من النسخ له -للكاتب- لكي يتمكن من بيعها عبر مدونته!

فلحسن الحظ كان أكاف متمسكًا بوظيفته الحالية مما أتاح له الفرصة لرفض هذا العرض المثير للسخرية .

ماذا يعني هذا لك؟

اعْرف أنك ستحظى بفرص أفضل للعثور على وظيفة أحلامك إذا استمررت بَالوظيفة التي تعمل بها حاليا .وفي المساء وعطلات نهاية الأسبوع ، يمكنك البدء في تهيئة سيرتك الذاتية ، والبحث عن فرص جديدة ، وإجراء المقابلات ببطء وبحرص ، فالالتزام بمهنتك الحالية سيبقي الحياة على ما يرام في المنزل ويبقي حياتك الشخصية هادئة بما يكفي لكي يكون أداءك مذهلاً في المقابلات ، إضافة إلى ذلك ، ستأخذ وقتك الكافي في البحث والعثور على الفرصة المناسبة بدلاً من القفز دون تفكير والقبول بأي فرصة تتاح لك!

كيف تكون منتجا؟

كاري م . كنغ

ترجمة : عبير علاو

إليك خمس خطوات ٍيسيرة لتحقيق مهامك .

تشعر وكأنك لن تنجز قائمة مهامك؟

نحن نعدك أن هناك طريقةً لذلك!

فيما يلي بعض الخطوات السهلة لمساعدتك في الحصول على إنجازٍ سريع .

لقد أوضحنا على الأرجح أننا هنا في Blinkist معجبون بـ David Allen ، فلقد استضفناه على البودكاست مرتين كما أننا أيضًا زرناه في منزله . لماذا كل هذا الإطراء المفرط له؟ لأننا جربنا منهجيته الإنتاجية التي غيرت الحياة المهنية للكثيرين منا ، فبدلاً من أن نأتي إلى العمل ونحن نشعر بالإرهاق من قائمة المهام اللا منتهية ، نستطيع الآن التعامل مع أي مهامٍ يلقيها اليوم لنا دون أن نعمل أيَّ ساعاتٍ إضافية . فإذا كنت ترغب بتعديل عادات العمل الخاصة بك ، فإننا ننصحك بشدة بالحصول على نسخة من كتاب "Getting Things Done" لـ David Allen إضافةً إلى أننا هنا في كلمات هذا المقال سنقدم لك تحليلاً سريعًا للمفاهيم الأساسية التي يدعو إليها ألين عن العمل بنحوٍ أفضل كل يوم .

1- التقط

استخدم دفتر ملاحظات أو أداة إدارة مهام عبر الإنترنت أو صندوق بريد أو أي طريقة تفضلها لتدوين كل شيء يشوش انتباهك الآن ، التقط جميع المهام -كبيرةً أو صغيرة ، شخصيةً أو مهنية ، عمليّةً أو محتملة الحدوث ، مشاريعك وخططك وكل شيء دونه بهذه الطريقة ، وكما يقول ديفيد ألين "اجمعْ ما جذب انتباهك" تحتاج إلى إخراج كل هذه الفوضى من رأسك وتحويلها إلى شكلٍ ملموسٍ قبل أن تبدأ في الانخراط معها على النحو الصحيح .

2- بلوِّر

الآن بعد أن جمعت كل شيءٍ وسجلته في مكانٍ موثوق ، حان الوقت لمعرفة ما يعنيه كل ذلك . انظر إلى أي بندٍ من القائمة التي جمعتها وفكر "هل من الممكن القيام بذلك؟" إذا لم يكن ذلك ممكنًا أو كان غير ممكنٍ في الوقت الحالي ، فإما أن تقرر التخلص منه وإما أن تحتفظ به في مكانٍ آخر لتعود إليه لاحقًا ، أما إذا كانت إجابتك "نعم" فقرر ما هي الخطوة التالية التي يمكنك اتخاذها لتقترب من إكمال هذه المهمة ، فإذا كانت تستغرق أقل من دقيقتين أدِّها على الفور ، وإذا كانت تستغرق وقتاً أطول ، ففوضها إذا يمكنك ذلك أو ضعها في قائمة مهامك التـــــــــــي ستؤديها أولاً بأول .

3- نظم

الآن ، حان الوقت لتحضير نفسك .

عندما يكون لديك الكثير من المهام فمن الطبيعي أن تبدأ بالعمل بدلاً من أن تمضي الوقت في الجلوس وتنظيم نفسك . لكن المفارقة تكمن في أنه من خلال تحديد

أولوياتك وتوزيعها على الوقت ، ستتكون لديك فكرةً أكثر وضوحًا عن ما يجب عليك فعله بعد ذلك وستنجز عملك بشكلٍ أسرع . انشئ سلسلةً من القوائم وقسِّم مهامك بنحوِ مناسب ، على سبيل المثال رسائل بريد إلكتروني ، مكالماتٌ هاتفية ، مقالاتٌ يجبُ كتابتها . وإذا كانت هناك مهمةٌ تتكونُ من أكثر من خطوةٍ فجزِّئها على مراحل وإنجزها وفق الخطوات المكونة لها .

4- تبصّر

القوائم المنظمة جيدةٌ إلى حدٍ ما ، ولكن إذا لم تراجعها كثيرًا فستصبح مجرد صانع قوائم ماهرٍ وغير منتج .

اطلع على قوائمك باستمرار لتعرف الأمور العاجلة ومهامك التي يلزمك فعلها خطوةً إثر خطوة ، سيساعدك هذا التأمل وإعادة التقييم المتكرر على تحديد أولويات مهامك بنحوِ صحيح ويجنبك موجة الرعب التي تنتابك حين تدرك المهام التي كان يجب عليك إنهاؤها قبل أسابيع .

5- غص

إنه وقت الذروة؟ إذًا ، أنجز مهامك .

لقد أعددت نظامًا رائعًا لمساعدة نفسك على الإنجاز في ذروة نشاطك ، طبق نظامك فيساعدك تـــــــــــرتيب الأولويات وأداء المهام وفق خطوات على اكتساب الإحساس بالإنجاز كل يوم ، وستتأكد أنك تمضي قدمًا في أداء مهامكَ بنحوِ رائع . لا تنسَ ، جرعات الإنجاز الصغيرة التي تشعر بها عندما تنجز شيئًا ما تتسببً لك في إدمان الإنجاز! وقبل أن تدرك ذلك ستجد أنك أنجزت وتنجز جميع أهدافك ، دون أن يسرقك ذلك من الحياة وستظل تخصص وقتًا لجميع الأشياء الجيدة في الحياة!

الآن بعد أن أنشأت نظاماً ، فإن أهم شيء هو الحفاظ عليه ، فمن خلال إجراء صيانة أسبوعية على أنظمتك ، لن ترى فقط ما حققته ، ولكنك ستشعر بالإثارة لجميع الأشياء الرائعة الأخرى التي ستنجزها في الأسبوع القادم .

خمس استراتيجيات تعينك على إدارة أسابيعك المقبلة

كاري إم . كنغ

ترجمة : عبير علاو

"أحدث الكتب للمؤلف صاحب أكثر الكتب مبيعًا ، روبرت غرين ، والذي يبرز ثمانية عشر قانونًا تحكم كيفية تصرفنا" .

"طبق خمسة منها هذا الأسبوع وستصبح ربان ذاتك!" .

أحيانًا إذا فقدت التحكم بيوم الاثنين يبدو الأمر وكأنك فقدت زمام الأسبوع بأكمله وهذا يعني أنه لايوجد وقتٌ يمكنك التحكم فيه سوى وقتك الحالي ، وقد صدر مؤخرا كتابٌ بعنوان "قوانين الطبيعة البشرية **The Laws of Human Nature**" لصاحب الكتب الأكثر مبيعاً المؤلف روبرت غرين ، والذي يستخدم الفلسفة والحكمة القديمة لاستخلاص أفضل الطرق التي يمكننا من خلالها السيطرة بنحو أكبر على حياتنا . ولإظهار كيفية تطبيق هذه القواعد على حياتك ؛ يدعوك الكاتب لأن تكافح من أجل تطبيق قانون واحد كل يومٍ في هذا الأسبوع وسترى مقدار التحكم الذي ستضيفه على حياتك يومًا إثر يوم .

هيا بنا نبدأ!

1 . يوم الاثنين : حارب قانون اللا عقلانية :

ابدأ الأسبوع بنحو صحيح ، خذ قلمًا وورقةً واكتب أفكارك حول هذا الأسبوع : هل أنت متحمسٌ للأسبوع والتزاماته أم أنك قلقٌ بشأن المسؤوليات الاجتماعية والمهنية؟ إجابتك هذه ستؤهلك لأن تجهز نفسك لإدارة هذه المشاعر من خلال قبول كيفية تأثيرها على أفعالك خلال الأسبوع بأكمله . إذا كررت هذه العملية كل يوم ، يمكنك في نهاية الأسبوع التأمل مليا في الانفعالات التي تمكنت من التحكم بها والانفعالات التي تمكنتْ من التحكم بك .

ابق على ارتباط مع انفعالاتك وتصرف بعقلانية!

نقطة العمل : أفرز أفكارك!

2 . الثلاثاء : حارب قانون لعب الأدوار :

في حياتنا اليومية جميعنا ممثلون نلعب دوراً داخل مجموعة ، ومع ذلك ، يمكن لبعض الناس لعب اللعبة على نحوٍ أفضل من الآخرين وبالتالي يتمكنون من تحقيق المزيد من النجاح . خصص يوم الثلاثاء للتركيز على الأفعال وردود أفعال الأشخاص من حولك سواء كانوا زملاءك أو أصدقاءك أو حتى عائلتك ، حلل سلوكياتهم وابحث في الدوافع الكامنة وراء ما يظهرونه ، فلربما كان الصمت الثقيل لزملائك مؤشراً على أنهم منغمسون في العمل ، أو ربما لأنهم يركزون على إثارة إعجاب رئيسك من خلال إعطائه انطباع عن تحليهم بأخلاقيات العمل الفضلى .

لذا ، حاول أن تتحلى بصمت زملاءك الثقيل وراقب ردة فعل مديرك ، ربما تستنتج أنه كان عليك أن تعمل بجد أكثر لتثبت جدارتك أو ربما يتيح لك ذلك أن تكتشف أن مديرك يستجيب على نحوٍ أفضل لحوارات بيئة العمل .

نقطة العمل : راقب تصرفات زملاءك .

3 . الأربعاء : كافح قانون الحسد :

هل استلمت راتبك اليوم؟ هل أصبح أخيراً بإمكانك شراء ذلك المنتج الذي ترغب به بكل تباه؟ قبل أن توافق على كل إجراءات تلك البطاقات الباهظة ، تراجع خطوة إلى الوراءً وتفكر في المشاعر التي تدفعك لشراء مشترياتك ؛ هل تنفق فقط لمواكبة أحدث الصيحات؟! بطبيعتنا ، نجد أننا مجبولون على مقارنة أنفسنا بالآخرين وعلى أن نتنافس معهم على مكاناتنا من خلال التباهي الاجتماعي بالماديات الدالة على الثراء . ولكن قبل أن تنجرف مع هذا التيار ؛ ابق ذاتك بمنأى عن الغرور الهش النابع من الأنا وأبعدها عن حسد الآخرين من خلال مكافأتها حين تنجز أحد أهدافك الشخصية بدلاً من الإنفاق لمواكبة البضائع الجديدة أو لإثارة الإعجاب .

نقطة العمل : لا تنفق لتنال إعجاب الآخرين .

4 . الخميس : حارب قانون التشتت :

إنه اليوم الذي يلي يومك المحدودب وقد تكون فقدت تحفيزك وبدأت تتراخى وقائمة مهامك الأسبوعية مملوءة بالمهام الغير منجزة .

إن قانون التشتت واضح ؛ فمن الطبيعي أن نشعر أحيانًا أننا بلا وجهة ودون هدف ، وفي هذه الحالة من المهم أن تتبع عدداً من الخطوات :

- حدد أولوية الأهداف التي أمامك بدلاً من أن يغوص تفكيرك في تفاصيل أدائها .

- تصور أنك بإنجاز كل هدف من أهدافك الصغيرة تعلو درجة في سلم النجاح .

– فوّض المهام التي يمكنك تفويضها لتتيح لنفسك مساحة أكبر يمكنك من خلالها أن تركز على أهداف أهم في الصورة الكبرى لنجاحك ؛ سواء كان ذلك النجاح تأمين وظيفة أحلامك أو حتى إنهاء الأسبوع على نحوٍ إبداعي .

– علّق ملصقات بأهدافك على سطح مكتبك أو دونها في دفتر ملاحظات يرافقك لتعطي نفسك صورة مرئية عما تطمح إليه كلما وقعت عليها عيناك وكلما اتخذت أحد تلك القرارات الصغيرة مما يكسبك الثقة في أهدافك .

نقطة العمل : ركز على الهدف النهائي .

5 . الجمعة : كافح قانون التخريب الذاتي :

أكمل أسبوعك كطالب للطبيعة البشرية بتخصيص وقت للتأمل في إنجازاتك ، تخلّ عن أية أفكار سلبية حول تفاعلك مع الآخرين أوفشل ملحوظ في جانبٍ ما وهيئ نفسك لعطلة نهاية أسبوع تحتضن فيها إيجابيات أسبوعك السابق وأسبوعك القادم ، كافئ نفسك بتحميل تطبيق للتأمل أو بقضاء بعض الوقت في صالة الألعاب الرياضية أو قم برحلة في الهواء الطلق ، فلدينا القدرة على تغيير ظروفنا من خلال تغيير سلوكياتنا .

كيف تضيف التغيير على حياتك بعادات سهلة

جينفير دافي

ترجمة : عبير علاو

في حوار لنا مع مارك هاوزر -أحد مستخدمي **blinkist**- قال إن كتابه المفضل كتاب عادات صغيرة والذي نشر عام 2013 "**Mini Habits**" ، الذي يتناول موضوع "التغيير" من خلال إجراء تعديلات صغيرة وسهلة ، ويعد هذا الكتاب تتويج عشر سنوات من البحث والتجريب قام بها كاتبه "ستيفن غيز" .

وبعد أن نشر الكتاب بأربع عشرة لغة مختلفة وبيع منه أكثر من مليون نسخة ؛ أضحى واحداً من الكتب الرائدة في مجال التحفيز الذاتي واستراتيجيات الحياة .

تتمثل الرسالة الأساسية لـ **Mini Habits** في أن أفضل طريقة لتغيير حياتك هي أن تقوم بإجراء تغييرات صغيرة يمكن التحكم فيها بدلاً من محاولة إصلاح حياتك بالكامل ، ويعد هذا المنهج لتحسين الذات واقعيا وعمليا على حد سواء ، ويتناسب جيداً مع جداول مهامنا المزدحمة .

هل شعرت من قبل أنك تريد أن تعيش حياتك بنحو مختلف؟ هل لديك مهارات ترغب في تعلمها؟ أو قائمة من الهوايات التي تحب أن تخصص وقتًا لها؟

إذا كانت إجابتك نعم ، فاقرأ لترى كيف يمكن أن تساعدك العادات السهلة على التخلص من عاداتك السيئة واستبدالها بأفضل منها مما سيمكنك من البدء في عيش الحياة التي تريدها ، فهنا ، ندرج لك الأفكار الخمسة الأساسية التي تضيفها

العادات السهلة إلى نفسك وإنتاجيتك ، وتقدم لك أفضل الطرق لإجراء تغييرات على نمطك الاعتيادي .

1 . البشر صانعو العادات

تتكون معظم حياتنا اليومية بل ما يقرب من نصف أعمالنا! من سلوكيات معتادة ، فالعادات الجيدة والسيئة هي الأشياء التي نفعلها تلقائيا بحكم العادة ، وهي أشبه ما تكون بمسارات مألوفة لأدمغتنا لا سيما عندما نكون متوترين أو متعبين ، وبالتالي من السهل أن نعود إليها عندما نكون تحت تأثيرها ، كأن نعود لتناول الطعام غير الصحي أو عدم ممارسة الرياضة . ومع ذلك ، فإن هذا يعني أيضًا أنه يمكننا تدريب أنفسنا للحصول على عادات جيدة باستخدام طريقة **Guise** ، فيمكننا إعادة برمجة أدمغتنا لخيارات أكثر صحة ، أو تعلم مهارات جديدة ، أو أن نكون أكثر إنتاجية .

2 . الإرادة هي ما تغير حياتك ، وليس الدافع!

يستخدم كتاب العادات السهلة استراتيجية تستند إلى قوة الإرادة ؛ إذ لا يمكنك الحفاظ دائمًا على مستويات عالية من التحفيز ، ولكن يمكنك بناء قوة إرادتك لمساعدتك على مواصلة إجراء التغييرات الصغيرة اللازمة لتكوين عادات أفضل ، يتحدث **G u i s e** عن أهمية التخلص من الأهداف شيئا فشيئا وكيف أن التغييرات التدريجية هي الطريق الحقيقي لتغيير الطريقة التي نعيش بها وبالتالي تغيير عاداتنا أيضًا . تذكر ، التغييرات الصغيرة هي حجر الأساس لتحقيق نتائج كبيرة!

3 . اجعل أهدافك صغيرة ويمكن التحكم فيها

يقول **Guise** أن الجهد وتخيل الصعوبة والإرهاق هي التهديدات الرئيسة التي تواجهنا عندما نرغب بتحقيق أهداف معينة ، لذا يُعد وضع الأهداف الصغيرة طريقة جيدة لوضع نفسك على المسار الصحيح لبدء التغييرات ، ولتتأكد من بقائك على المسار الصحيح أيضًا . يجب أن تكون العادات السهلة "صغيرة" بالفعل ويمكن دمجها بسهولة في جدولك اليومي دون أن تحدث أي عائق ، وإن أمعنا التفكير قليلا سنجد أن منهج **Guise** المقترح يشبه فكرة أهداف **SMART** لتحديد قابلية تحقيق الأهداف .

4 . فكر قبل التصرف

فكر في العادات التي تريد أن تبنيها أولاً ، ولماذا تريد ذلك ، فبدلا من القفز المفاجئ لبدء إجراء تغييرات ؛ استغرق بعض الوقت لتحديد ما تريد حقا تحقيقه ، لذلك نرى أن **Guise** يشجع القارئ على التفكير في الدوافع الكامنة وراء التعديلات التي يود القيام بها . فكر في شيء من شأنه أن يكون مفيداً لك – شيء يستحق الجهد ، ويمكنك من مواصلة العمل بثبات .

5 . راقب تقدمك

سواء احتفظت بسجل في أحد التطبيقات أو في تقويم أو في مجلة ، من المهم جدا أن تتابع تقدمك لما لهذا الأمر من فوائد مزدوجة ، فهو يجعلك تتفقد استمراريتك وتحسبها باستمرار ويتيح لك معرفة مقدار ما حققته ، كما ستشعر بتحكم أكبر مما سيدفعك للمضي قدماً حين ترى إنجازك فيتعزز احترامك لذاتك .

تمنحك هذه الأفكار الخمس الرئيسة فكرة عن محتوى كتاب العادات السهلة ، لكن الكتاب يحوي أيضًا الكثير من المعلومات حول كيفية تغيير حياتك خطوة بخطوة باستخدام مزيج مستخلص من علم الأعصاب وعلم النفس والاستراتيجية المبنية على قوة الإرادة فيقوم Guise من خلال ذلك بإنشاء خطة منطقية وقابلة للتحكم والدخول بانسيابية في روتينك .

لذا ، فإذا كنت تريد تعلم لغة جديدة أو بدء التمارين الرياضية والمحافظة عليها أو في كتابة رواية أحلامك ، فاكتشف معنا كيف يمكن للعادات الصغيرة أن تخلق نتائج كبيرة! .

أربع حيل نفسية لحياة أكثر وعيًا وأقل إجهادًا

كونور أوروك

ترجمة : عبير علاو

تشعر بتوتر؟

حسنا ، أغمض عينيك وخذ نفسًا عميقًا وبطيئًا .

أطلق زفيرك ، هناك ، هل ساعد ذلك؟

إن الاحتمالات ليست كذلك ، فأنت لا تزال متوترًا ، إذ أن توقفك هذا لمدة 30 ثانية لم يفعل شيئًا إلا ربما جعلك تدرك حاجتك لغفوة .

إن مخاطر الإجهاد حقيقية أحد أكثر الأسباب شيوعًا لأمراض عدة مثل الصداع وارتفاع ضغط الدم ومشاكل القلب والسكري والحالات الخطيرة الأخرى ، وفي الوقت نفسه ، يعد التوتر جزءًا طبيعيًا من حياة العمل ، وغالبًا ما يكون هناك القليل الذي يمكنك القيام به لتجنب المواقف العصيبة ، وهو ما يجعل رد فعلك على آليات المواجهة لهذه المواقف في ذروة الأهمية . اليقظة الذهنية هي وسيلة للاعتراف بالتوتر والتعامل معه بدلا من قمعه ، فالشخص المتيقظ ذهنيًا هو شخص هادئ ومريح وملتزم .

وفي هذه المقالة ، جمعنا نصائحنا المفضلة لزيادة اليقظة والحد من التوتر .

1 . كن مراقبًا لأفكارك الخاصة .

من كتاب : الاستيقاظ لمؤلفه سام هاريس

يعود معظم الإجهاد الذي نواجهه في حياتنا إلى أنماط التفكير المعتادة ، فأنماط التفكير هذه ليست مفيدة أو منتجة ، وغالبًا ما تؤدي بنا إلى الضيق والقلق ، لذا هناك حل نافع لتحرير نفسك من أَنماط التفكير المدمرة يكمن في ممارسة شكل بسيط من أشكال التيقظ الذهني وهو : لاحظ أفكارك بدلاً من أن تنخرط في التفكير بمحتواها ، فأن تصبح مراقبًا لأفكارك ومخاوفك يساعدك على التغلب على قوتها عليك .

إليك هذه التجربة : راقب أفكارك مدة من الزمن ، إلى أين تمضي بك؟ هل تفكر في الأشياء التي قمت بها في الماضي ، أو ربما تفكر في المستقبل؟

أرأيت؟

إنَّ هذا الأمر طبيعي تماما ، فالناس يقضون الكثير من الوقت قلقين بشأن المستقبل أو منغمسين في التفكير في الماضي ، وقد لا يفاجئك أن هذه الأفكار لا تقدم أي خدمة لأي شخص . والمشكلة -مع ذلك- ليست المخاوف نفسها ، بل لكونك تتعاطف مع هذه المخاوف ؛ فإنها تهيمن عليك وعلى حالتك العاطفية ، فعندما تشعر بالتوتر ، تجد أنك لا تفكر قائلاً "أنا أدرك الآن أنني أشعر بمشاعر معينة من اليأس" ، بل تقول بأسى "يا إلهي ، كل شيء فظيع ولا يوجد مخرج" . ولكن هناك مخرج من ذلك! ، فمن خلال استخدام الأسلوب التأملي لليقظة الذهنية ؛ يمكنك فصل أفكارك ومخاوفك عن نفسك ، فعندما تتأمل ، تدرك ما يكمن في وعيك ؛ انطباعاتك ، مشاعرك وأفكارك ، ولا تكون فقط مدركًا لها ؛ بل تدرك أيضًا أنها لا تمثل الواقع ،

وأنها مجرد بنيات صغيرة من بنى عقلك . فهو يشبه مشاهدة فيلم رعب ؛ إن سمحت لنفسك بالاستغراق في الفيلم ، فستكون أكثر احتمالاً لأن تنظر خلفك باستمرار وتقفز حالما تسمع أي أصوات غير متوقعة ، ولكن عندما تتذكر أنها مجرد صورة على الشاشة ، فإن الرعب سيفقد قوته ، ربما ستزال تشعر بالخوف ، ولكن سيكون لديك المزيد من القوة للسيطرة على الأمر .

"أن تصبح متيقظًا ذهنيا لا يعني أن تفكر بنحوٍ أوضح حول تجاربك ؛ بل هو فعل خوض تجاربك بوضوح أكثر" .

2 . إذا كنت تشعر بالألم أو الانزعاج الجسدي ، فلا تضف إليه قصة ، فقط قم بتجربته!

من كتاب دماغ بوذا لمؤلفه ريتش هانسون .

الألم والانزعاج جزء من الحياة ، ومن المنطقي أن يحاول الناس تجنبهم قدر المستطاع ، ورغم ذلك ، ليس من المفيد الاستماع إلى التعليقات العقلية التي يمكن أن تنشأ تلقائيًا بالاشتراك مع هذه الأحاسيس ، إذ أن الشيء الوحيد الذي تفعله هذه الأفكار هو إضافة المزيد من المعاناة غير الضرورية إلى الانزعاج الجسدي ، فالانزعاج الجسدي أمر طبيعي ، لكننا غالبا ما نجعل الأمر أسوأ مما يجب أن يكون عليه . وعلى الرغم من أنه من المستحيل تجنب الألم وانعدام الراحة الجسدية والعقلية تمامًا ، فإن معاناتنا تنبع في معظمها من ردود أفعالنا على هذا الأمر ، فنحن عادة ما نشعر بعدم الراحة على مستويين منفصلين ؛ يمكن تشبيه المستوى الأول بالاصطدام بالسهام ، مثل حينما تلمس صفيحة ساخنة جدا ، أو تُرفض من شخص توليه اهتمامًا رومانسيًا ، ومع ذلك ، فإن معظم معاناتنا تأتي من "الرشقة

الثانية" حين نلقي بها اللوم على أنفسنا وهنا ينبعث المستوى الثاني من الألم ، فـ "الرشقات الثانية" تشير إلى ردود أفعالنا على الأحداث المؤلمة ، سواء أكان رد الفعل جسديًا أم عقليًا ، على سبيل المثال ، يعد ألم اصطدام إصبع قدمك بساق طاولة "رشقة أولى" ، في حين أن "الرشقة الثانية" هي الشعور اللاحق بالغضب وإلقاء اللوم على شخص آخر كأن تصرخ متسائلاً "من الذي حرك هذا الكرسي؟" ، وهذه الحالة العاطفية الانتقامية هي المعاناة الحقيقية التي نشعر بها ، وسببها رد فعلنا على الاصطدام أو الرشقة الأولى . تدفع المعاناة الجهاز العصبي الودي (**S N S**) إلى خلل سرعة أداؤه ؛ فيؤدي إلى طوفان من الأدرينالين ، ثم الكورتيزول ، وزيادة في معدل ضربات القلب ، وهذا هو السبب في أن "السهام الأولى" كأن تُرفضَ من شخص تكن له إعجابًا عميقًا يمكن أن تكون مؤلمة وغير مريحة كشعور اقتلاع جذور شجرة ما . ثم يأتي بعد ذلك رد الفعل الثاني مسببًا زيادة نشاط **S N S** ، والذي يسبب المزيد من ردود الفعل الثانية بدورها ، مثل الانزعاج من الشعور بالاكتئاب ، ويمكن تصور هذه التوابع ككرة الثلج إذ يكون الجسم دائمًا في حالة اضطراب عاطفي ، مما يجعله مرهقًا جسديًا وعقليًا ، فإذا تمكنت من تجاوز "الرشقة الثانية" ، فسيهدأ ألمك بنحوٍ أسرع .

3 . لتستمتع بوجبتك ؛ ركز فقط على تناول الطعام وفقط على تناول الطعام!

من كتاب تذوق لثيش نهات هانه والدكتورة ليليان تشيونغ .

لا ينبغي أن يكون مفاجئًا أن لدى ثيش نهات هانه ما يقوله عن التيقُّظ الذهني ، لكن إليك ما سيفاجئك إذ أنه يقول إننا لا نكون واعين بما فيه الكفاية عندما نتناول الطعام ، ووفقًا لما قاله ثيش نهات هانه ، ينبغي أن نغتنم الفرصة لنجعل وجباتنا تعيننا على أن نكون متيقظين ذهنيا ، فلتتغلب على عادات أكلك غير الصحية ؛ ركز

على تناولك للطعام . فمعظمنا ينغمس أثناء الأكل في التفكير في تفاصيل حياته اليومية وأفكار الماضي والمستقبل ، دون تركيز الاهتمام على اللحظة الراهنة ، هذا الأمر يطلق عليه الغفلة الذهنية ، فعندما نعيش بغفلة ، فكأننا نعمل بنحو آلي ، مما يمنعنا من ملاحظة المشاعر والرغبات والعادات أثناء تطورها ، وهذه الغفلةً هي ما تدفعنا للوقوع في وحل العادات غير الصحية مثل الإفراط في تناول الطعام ، إلا أنه -لحسن الظن- فإن هذه العادات لا توفر لنا الرضا أو السعادة طويلة الأمد ، بل على العكس من ذلك إذ تصبح أجسادنا غير صحية ، وعقولنا غير سعيدة . ولتتوقف عن العيش بغفلة ، تعلم أن تركز انتباهك على اللحظة الراهنة ، مما سيدفعك لأن تصبح أكثر وعياً بكل شيء في حياتك : حركاتك ، مشاعرك ونعم . . عاداتك الغذائية! وإذا كنت متيقظًا أثناء تناول الطعام ، فإن وجباتك ستصبح تجربة روحية ، إذ تبدأ في تقدير مذاقها وصحتها ، وعندما تقوم بذلك ، تختفي الرغبة الشديدة لتناول الطعام غير الصحي . تساعدك قوة التحوّل لليقظة الذهنية على التغلب على العادات غير الصحية التي تسبب معاناتك ، وتعيد انتباهك إلى ثراء وجمال الحياة في اللحظة الراهنة .

4 . أرسي نفسك في الوقت الحاضر من خلال الانتباه إلى أنفاسك .

من كتاب **The Mindful Athlete** لجورج مومفورد .

خلال تصفيات الدوري الاميركي للمحترفين عام 2013 ، التقطت الكاميرات ليبرون جيمس جالسا على جانب الملعب مغلقًا عينيه ومركزًا تمامًا على تنفسه . إنه ليس الرياضي الوحيد الذي يقوم بذلك فسيخبرك معظم الرياضيين بأن الوعي بالتنفس هو أحد الأساليب الأساسية للتيقظ الذهني و للحياة "في اللحظة الراهنة" ، فالتنفس الواعي يساعدك على تركيز اهتمامك على الأشياء المهمة ،

تخيل أن المسافة بين شهيقك وزفيرك هي مكان مركزية ذاتك ، وكلما زاد تركيزك على تنفسك ، كلما زاد ارتباطك وثباتك في هذه المساحة . وكما يساعد بندول الإيقاع الموسيقي على العودة إلى الشارة التي يعزفها ؛ يعيد التركيز على تنفسك عقلك إلى الشعور والحياة في اللحظة الراهنة . يُتحكَّم في تنفسنا عبر نظام التحكم الذاتي الذي يتكون من جزأين : الأول هو النظام الودي ، الذي يُنشَّط عن طريق الخوف والقلق والإجهاد ويغمر أجسادنا بهرمونات التوتر ، ورفع ضغط الدم والتسبب في التنفس بنحوٍ أسرع . والثاني هو نظام السمبتاوي الذي يبطِئنا من خلال إفراز الأسيتيل كولينً ، الذي يخفض معدل ضربات القلب ويجعلنَا نشعر بمزيد من الاسترخاء ، لذا فإن التركيز على التنفس العميق والبطيء ينشط الجهاز السمبتاوي ، مما يدفعنا إلى الاسترخاء والهدوء .

أربعة تغييرات عقلية يسيرة تمنحك عناية أفضل بنفسك

كيتلين شيلر

ترجمة : عبير علاو

ابدأ تغييرا أسعد وأقوى ومهيأ أكثر من أي وقت مضى في حياتك لتكون بجانب من يحتاجون إليك بطلاً لهم – بما فيهم نفسك .

إذا كان هناك شيءٌ واحدٌ يمكن أن يتفق عليه معظمنا ، فقد كان 2018 ممتلئًا بالتقلبات سواءٌ كانت للأفضل أو للأسوأ ، ففي الأوقات العصيبة تكون القدرة على التضامن مع الآخرين واحتواء مشاعرهم سواءٌ كانت عاليةً أو منخفضةً هبةً جميلةً قد لا يتحلى بها الجميع ، ولكن تلك الهبة ذاتها قد تجعلنا نشعر بالعجز أحيانًا أمام طوفان العواطف التي نستقبلها من الآخرين .

إن استعادة قوتك والبداية القوية التي يجب أن تخطوها في 2019 ليست بأمر صعب مثلما يظهر حينما تستحضره في خيالك ، بل إن الأمر كله يبدأ من تغييرات بسيطة تدخلها على طريقة تفكيرك . يمكن أن تساعدك هذه التحولات الأربعة الصغيرةالتي تدخلها على سلوكك ونمط تفكيرك على أن تبدأ عامك الجديد أسعد وأقوى وأكثر استقرارًا ، ومهيأ أكثر من أي وقت مضى لتكون بجانب من يحتاجونك بطلاً لهم – بما فيهم نفسك .

1- أعد الترفيه لذاتك!

لقد عمل اليونانيون القدماء من أجل توفير الوقت للأشياء الجيدة في الحياة - أو **skole** ، وفي الواقع كانت الكلمة الوحيدة التي استخدموها للعمل اليومي "**scolia**" أو "**anti-leisure**" ، ولكن مع صعود ما يسمى بـ "العمل الإجمالي" في القرن العشرين والذي كان ضرورةً لإعادة بناء العالم بعد حربين عالميتين أصبح الترفيه كسلاً أو تساهلاً ذاتيًا .ربما يعد استقطاعنا وقتًا للترفيه أمرٌ غُرس تجنبه بداخلنا اجتماعيا ، لكن يمكنك أن تعيد التعرف على شعور الترفيه شيئًا فشيئًا بدءًا من ممارسة لحظاتٍ فيما يسمى "الكسل الإبداعي" إذ تسمح الأنشطة الخاملة -تلك التي لا تستهدف أهدافاً بعينها- لعقلك بتغيير "تروسه" وبذلك يمكنك الاسترخاء وتوسيع آفاق تفكيرك ، ابدأ بمهامٍ طائشة مثل إدخال بيانات يومك أو تخصيص وقت للعب ، سواءٌ كانت لعبة فريسبيٍ أو رسمٍ ما أو لعب الغميضة مع أقربائك الصغار أو أطفالك . يمكن لكلتا هاتين المهمتين اللتين تبدوان وكأنهما إضاعةً للوقت أن تساعد في تسهيل إعادة الترفيه لحياتك .

2- أعد التفكير في الحب!

يشرح ألان دي بوتون مؤلف "كتاب الحياة" أنه في الحب علينا أن نتخلى عن أوهامنا في الكمال دون جهدٍ وأن نكون راغبين في التعلم ، كما يقدم عالم النفس والفيلسوف الاجتماعيٍ الألماني الشهير إيريك فروم الحقيقة التكميلية الضرورية في كتابه "فن المحبة" فيقول : "إن الحب أمرٌ جيدٌ ولكن يجب أن نكون فيه مستعدون أيضًا للتعلم -وهي ممارسةٌ قد تأخذ الكثير من الانضباط والتركيز والصبر ، ويمكنك غرس جميع هذه المهارات الأساسية الثلاثة للمحبة في داخلك من خلال ثلاثة تمارينٍ بسيطةٍ في الانضباط والتركيز والصبر :

الانضباط : انهض من السرير في ساعة منتظمة يوميا وقم بتخصيص وقت معين في الأنشطة التي تساعدك على النمو ؛ مثلً التأمل ًوالقراءة والتمارين الرياضيةً .

التركيز : تعلم العزلة مع نفسك وأفكارك ، حاول إغلاق عينيك وتخيل شاشةً بيضاء فارغة ، خذ نفسًا ، كن مع نفسك ، تنفس مرة أخرى ، نعلم أن التأمل ليس سهلاً لذا ربما الاشتراك في **Headspace** أو **Calm** قد يساعدك في هذا الأمر .

الصبر : لتعزيز الصبر جرِّب أن تتباطأ عن عمد أثناء تفاعلاتك في حياتك اليومية سواءٌ كان ذلك في محادثة ما أو أثناء تناولك الًطعام ، مثل أن تبدأ حوارك بهدوءٍ وتفكيرٍ عميقٍ وجملةٍ "بالحدًيث عن هذا الموضوع..."

3- تريث أثناء تناول الطعام!

من أجل مواكبة وتيرة حياتنا اليومية ، نميل إلى تفضيل الطعام الذي يمكن تحضيره بسهولة ، فبدلاً من أن نجلس لتناول الوجبة مع العائلة والأصدقاء ، كثيرا ما نأكل وحيدين وبسرعة وعادةً أثناء قيامنا بأمر آخر ، وهذا بالطبع يؤثر على أجسامنا ، فمعدلات البدانةً مرتفعةً وغالبا ما نخفق ًفي إتخاذ القرارات الصحية لأنفسنا لكون الطعام السريع غالبًا ما يكون ممتلئًا بالسكر والدهون . لكن هذه العادات ليست مستعصيةً على الحل واستعادتنا لتوقد أنفسنا يبدأ من تعلم كيفية الأكل الصحيحة ، ففي كتابه "مدح البطيء" يلاحظ كارل هونور أن الطهي وتناول الطعام ببطء يمكن أن يكون وسيلةً رائعةً للاسترخاء ، وشكلٌ عميق من أشكال التأمل ، لذا في المرًة القادمة التي ترغب فيها أن تتناول وجبة غدائك في مكتبك حتى تتمكن من العمل أثناء تناول الطعام ، تذكر أنك أكثر أهميةً من وظيفتك وأنك تستحق وقتًا

للاسترخاء ؛ خذ غدائك إلى مقعد الحديقة بدلاً من ذلك ، استمتع بالشمس الساطعة على وجهك ، وتذوق كل مضغةٍ من طعامك اللذيذ .

4 . تنفّس!

أصبح الشعار البريطاني في زمن الحرب "**Keep Calm and Carry On**" اقتباساً شائعًا على القمصان وأكواب القهوة وغيرها من الأشياء في السنوات الأخيرة ، لكن كيف يمكنك الحفاظ على الهدوء في الواقع؟ الجواب في متناول يديك : مع تمارين التنفس البسيطة . إذ يمكن أن تساهم في إعادة توصيل جهازك العصبي وبناء قدرتك على الصمود في مواجهة الإجهاد ، لذا عندما يأتي إليك عام 2019 ، تكون مستعدًا! يُطلق على تقنية التنفس التي لم تكن قد سمعت عنها التنفس البديل للتنفس **alternate nostril breathing** ، ويمكنك إيجادها في كتاب "مسار السعادة" لـ **Emma Seppälä** .

صدق أو لا تصدق ، واحدٌ فقط من خياشيمك "يقوم بالفعل" بالتنفس على أساس يومي ، ولكن ممارسة هذه الطريقة والتنفس من كلا الخيشومين يزيد تدفق الهواءٍ إلى أنفك ، والمزيد من الهواء يعني تنفساً أكثر سهولةً وأكثر هدوءاً ، وبدوره يجعلك أكثر هدوءاً . لتجربة التنفس البديل للتنفس ، حاول منع تدفق الهواء من إحدى فتحات الأنف واضغط عليها بيدك ، ثم بدل بينهما وامنع تدفق الهواء من الفتحة الأخرى ، هذا التمرين سيؤدي إلى زيادة تدفق الهواء خلال فتحة الأنف غير المغلقة وتدريبها على العمل بنحوٍ أفضل حتى تتمكن من التنفس وتكون على ما يرام .

تريد تغيير سلوكك؟ اسأل نفسك هذه الأسئلة الستة

كاري إم . كنغ

ترجمة : عبير علاو

لماذا يصعب علينا جداً أن نصبح من نريد أن نكون؟ لماذا نكافح من أجل إجراء تغييرات شخصية كبيرة؟

هنا ، لدينا بعض الأسئلة التي يمكن أن تساعد في هذا الشأن .

إذا سبق لك اتخاذ قرار في العام الجديد أو حاولت التخلي أو التحلي عن/بِـ عادة ما ، فإنك تقف معنا على ذات الصف وتقر على حقيقة أن تغيير السلوك أمر صعب إذ إن عاداتنا وأنماطنا الحياتية أمور متأصلة فينا وكأنها جزء لا يتجزأ منا ، رغم أن عزمنا تقوده رغبة عقلانية قوية فبعد أن نخوض غمار المرحلة نشعر وكأن السلوكيات القديمة تتجاوز بسهولة محاولاتنا لبناء عادات جديدة . لماذا؟ هل عندما قررنا أن نبتدئ عادة أو سلوك ما لأننا كنا نقوم بالعكس من قبل؟

يثير كتاب "T r i g g e r s" لمارشال غولد سميث ومارك رايتر هذه القضية إذ يناقش سبب وجود صعوبة في التغيير ولماذا نتصرف في بعض الأحيان بطرق تتعارض مع رغباتنا وأهدافنا ، في قراءة رائعة تلقي بعض الضوء على التشويش الغامض الذي يصاحب تحقيق الأهداف وتغيير السلوك الشخصي . قدم لنا غولد سميث ورايتر خبراً ساراً في أنه ليس من المستحيل إجراء تغييرات في الواقع إذ نحتاج فقط إلى أن نكون على بينة من "الزناد" الخاص بنا ونوجد طرق فعالة ندير بها ردود أفعالنا . فالزناد هو الحافز الذي يعيد تشكيل أفكارنا وتصرفاتنا ، منه ما هو واضح ومنه ما يصعب علينا تحديده ، منه ما هو إيجابي ومنه ما هو سلبي ، واعٍ وغير

واعٍ ، مباشر أو غير مباشر . فإذا كنت تظن أن حوافزك السلبية تمنعك من إجراء تغييرات في حياتك ، فهناك بعض الطرق التي يمكنك بها التدرب على التعامل مع سلوكياتك والتعرف على "زنادك" والتأكد من أنك تتفاعل معه بطريقة صحية ومعينة لك على التغيير .

قد تكون فكرة طرح أسئلة شاملة على نفسك طريقة فعالة إذ تعود بذلك إلى المحطات المهمة في التغيير وتحدد من خلالها المحفزات الرئيسية لك في عملية التغيير ، فإذا كنت تريد أن تصبح أفضل في إدارة سلوكك ؛ عليك أن تتحلى بالصبر مع نفسك إذ إن الأمر علمية تتطلب قليلاً من الوقت ، ومن ثم اسأل نفسك هذه الأسئلة كل يوم :

1- هل أبذل قصارى جهدي لوضع أهداف واضحة؟

2- هل أبذل قصارى جهدي للتقدم في طريق تحقيق أهدافي؟

3- هل أبذل قصارى جهدي لإيجاد معنى لما أقوم به؟

4- هل أبذل قصارى جهدي لأكون سعيدا؟

5- هل أبذل قصارى جهدي لبناء علاقات إيجابية؟

6- هل أبذل قصارى جهدي لأكون منخرطًا فيما أقوم به بالكامل؟

من خلال طرح هذه الأسئلة على نفسك ، فإنك تجبر نفسك على التفكير في سلوكياتك وتغيير تصرفاتك وفقًا لما تريد تحقيقه ، كما أن هذه الأسئلة تساعدك على معرفة محفزاتك بشكل حاسم وقاطع ، وتتحكم في كيفية استجابتك لها . إضافةً إلى ذلك ، طرحك لأسئلة مصاغة بطريقة مبنية للمعلوم أفضل من لو كانت مبنية

للمجهول إذ إنك بها تضع كامل المسؤولية على عاتقك مما يمنحك القوة التي تحتاجها لاتخاذ القرار الأفضل وتوقفك عن لوم المؤثرات الخارجية -كم مرة ألقينا باللوم على رؤسائنا عندما نكون في مزاج سيئ؟- كما تجعلك ترى نفسك "العامل الأساسي" فيما تشعر به وما تفعله .

غير حياتك بطرح أسئلة أكثر جمالا

مايكل بننجر

ترجمة : عبير علاو

"إذا أثارت فكرة الاستمرار في التحسن هذا العام اهتمامك ؛ فضع قدمك اليمنى في هذا العام على مواطن جمالية من خلال التفكير في بعض الأسئلة الكبرى في الحياة" .

مع بداية العام الجديد نتطلع غالبًا إلى إمكانيات جديدة ، وأحد الكتب التي اكتشفناها والتي تساعد في تحويل الأهداف إلى أفعال ونتائج هو كتاب "سؤال أكثر جمالاً : قوة الاستفسار عن أفكار تشع وميضاً (**A More Beautiful Question: The Power of Inquiry to Spark Breakthrough Ideas**)" ويوضح هذا أكثر كتاب مبيعاً ، الذي كتبه الصحفي وارن بيرغر ، أهمية طرح الأسئلة الصحيحة من أجل الشروع في رحلات شخصية من الإبداع والنجاح . استناداً إلى الأبحاث المتطورة ، وتسليطًا للضوء على الأمثلة الفعلية من عالم الأعمال اليوم ، يحدد كتاب "سؤال أكثر جمالاً" لعيش حياة أكثر معنى من خلال إظهار كيف يمكن أن يؤدي حب الاستطلاع إلى المزيد من الأسئلة الهادفة . لذا ، إذا كنت ترغب في أن تصبح مفكراً أكثر ابتكارا في هذا العام ، أو إذا كنت تحلم بإنشاء طريقة جديدة لكسب لقمة العيش بمفردك دون الحاجة إلى العمل عند الآخرين ، فإليك نظرة سريعة على ما يقدمه لك "سؤال أكثر جمالا" .

حافظ على فضولك

مثل كل أطفال ، جميعنا نطرح أسئلة لا نهاية لها في مسار بحثنا عن المعرفة ، ولكن بمجرد وصولنا إلى المدرسة ، يتضاءل فضولنا الفطري بسبب الحاجة إلى الانضباط وحفظ المعلومات من أجل اجتياز مجموعة من الاختبارات ، وحتى نصل إلى عمر التخرج نكون قد قطعنا شوطًا كبيراً في مسار حفظ المعلومات عن ظهر قلب! ومع ذلك ، فإن فقدان شغفنا بـ"لماذا" و"ماذا لو" غالبًا ما يجعلنا عاجزين ، إلا أن تنشيط القدرة على طرح الأسئلة الصحيحة يمكننا من اكتشاف فرص جديدة وتحويل مسار حياتنا إيجابيا على الصعيدين الشخصي والمهني .

لماذا نطرح الأسئلة؟

بحلول الوقت الذي يصل فيه الكثير من الناس إلى عالم العمل أو الجامعة وفي الوقت الذي يصبحون فيه أكثر أهمية من أي وقت مضى ؛ يكونون قد فقدوا جميعهم القدرة على طرح أسئلة فعالة . وتعرض هذه البيئات فائدة السؤال الصحيح الكبرى وكيف أن طرح الأسئلة يفرض علينا معالجة الثغرات في معرفتنا أو طرقنا ، فمن خلال البحث عن إجابات ؛ نشعل إبداعنا ونحفز الأفكار الجديدة . وقد أدت الاستنتاجات التي أدركت هذه المفاهيم الناشئة وطبقتها إلى العديد من ابتكارات التاريخ والعصر الحديث .

ما الأسئلة التي يجب أن تسألها؟

ابدأ بالعودة إلى عقلية الطفولة واسأل "لماذا؟" كلما كان ذلك ممكنًا ، إن هذا السؤال أساس لقدرتك على الوصول إلى جذر المشكلات المعقدة وحدود فهمك . وعن طريق إضافة سؤال "لماذا لا؟" يمكنك البدء في تحدي الافتراضات الأساسية

حول كيفية عمل الأشياء ، أو كيف ينبغي أن تكون ، ومن هناك ، تبدأ الأسئلة التي تبدأ بـ "لماذا لا؟" في وضعك على المسار الصحيح في طريق حل المشكلات . "ماذا لو؟" أسئلة تقدم الحلول التي تقف خارج النماذج القياسية ، أو تخلق فرصًا لتجميع الأفكار القديمة في حلول محتملة جديدة ، وقد تؤدي الإجابات على "ماذا لو؟" إلى طريق مسدود ، لكنها في ذات الحين يمكن أن توفر أيضًا التفكير الإبداعي الذي تحتاجه للنجاح ، وبمجرد أن تحدد الفكرة التي ترغب في متابعتها ، تكون في الوقت المناسب لوضع التروس وبدء الحركة عن طريق طرح السؤال "كيف؟" . هذه اللعبة الرباعية : "لماذا؟" ، "لماذا لا؟" ، "ماذا لو؟" ، "كيف؟" ؛ توضح ما يطلق عليه بيرغر الأسئلة الأربعة الجميلة .

الجمال في الممارسة

بالنظر إلى بيئة الأعمال اليوم ، أصبح طرح الأسئلة الصحيحة أكثر أهمية من أي وقت مضى كما أن الاضطرار دائمًا للوصول إلى الإجابة الصحيحة يشجع على اتخاذ موقف تفاعلي تجاه المتغيرات . ومن خلال عقد جلسات عصف استباقية للأسئلة ، يمكن للشركات أن تظل ذكية ومنافسة إذ أن طرح الأسئلة بدلاً من تقديم الإجابات كما هو الحال في اجتماع العصفَ الذهني التقليدية ، يعزز الحوار بين أعضاء الفريق الواحد . إن الأسئلة الجميلة الفعالة ليست مفيدة فقط في عالم الأعمال بل إنه من خلال إجراء مثل هذه الاستفسارات في حياتنا الخاصة يمكننا أن نصبح أكثر سعادة وأكثر إنجازًا ونجاحًا يومًا إثر يوم . من السهل أن نغفل عن سبب سعينا لتحقيق هدف معين ، ولكن من خلال سؤال أنفسنا باستمرار لماذا شرعنا في رحلة معينة ، يمكننا تعيين هدف صادق لأفعالنا وتحديد المعنى الحقيقي لحياتنا وهذا يمنعنا من متابعة الآخرين لمجرد التشابه . يعد طرح الأسئلة الجميلة أفضل طريقة

للحصول على إجابات في الحياة ، لأنه فقط من خلال التساؤلات الصحيحة يمكننا تحديد المشاكل الفعلية واكتشاف الحلول الناجحة .

اصنع تأملك بخطوات ثلاثٍ يقدمها دان هاريس

فنسنت كوانميير

ترجمة : عبير علاو

هل تشعر أن التأمل ليس لك؟ أو أنه مضيعةٌ للوقت أو ربما تنتابك بعض الشكوك حول فوائده؟

يتحدث دان هاريس ، مذيع **ABC** إلى كيتلين حول كيف غيَّر التأمل حياته وكيف يمكن أن تكون فوائده جمةً حتى لو لم تشترك في الجانب الروحي من هذه الممارسة .

هنا نقدم لك ثلاث أفكارٍ رئيسةٍ لتبدأ بها مسيرتك التأملية .

1- تعلم التعرف على الصوت الذي بداخلك ،

جميعنا نملك صوتًا داخليًا وهذا لا يعني أننا نعاني من تشتت الذهن بل يصف التجربة اليومية الدنيوية لمعظم الناس ، فمن أول لحظات الصباح وحتى اللحظة التي ننام فيها تقدم أذهاننا تصورًا مستمرًا على كل ما نقوم به خلال اليوم . فمهما كان يومك ، يقوم عقلك بنسج قصةٍ حول كل ما يحدث ، وللأسف يكون عقلك هنا معلّقٌ متحيزٌ بنحوٍ مقلقٍ والكثير من هذه القصص التي ينسجها تلقي ضوءًا سلبيًا عليك ، إذ يظل يلحّ عليك بشدةٍ في بعض الأمور ويكرر عليك عبارات مثل : يجب أن تذهب إلى صالة الرياضة ، يجب ألا تتحدث كثيرا في الاجتماع ، يجب أن تعرف المزيد عما يحدث في السياسة والكثير من الأمور على هذا الغرار . ومع ذلك ، بغض النظر عن أهمية ذلك الصوت ؛ فإن التأمل يساعدك على رؤية البدائل وأن صوتك الداخلي قد يضعف شعورك بالقيمة الذاتية أحيانا ، فحين تلاحظ ذلك

وتعترف به تستطيع أن تختار عدم التأثر به في الأمور السلبية وأن تتركه وتعود إلى ما تقوم به .

2 . يستطيع عقلك إيجاد الوقت ليتأمل .

يسبب التدفق المستمر للأفكار في أذهاننا موجات مستمرة من التصورات يمكن أن تقودنا بسهولة إلى افتراض أن الـــــــــــــتأمل لا يًصلح لنا ً، فنعتقد –بوضوح– أننا لا نستطيع التأمًل لأن هناك سحابةً كثيفةً من الأفكار بيننا وحالة الهدوء السعيدة التي نعتقد أنه من المتوقع أن نحققها ، لكن هذا الاعتقاد يفتقد إلى الهدف من هذه الممارسة فوجود عقلٍ مشغول باستمرار هو جزءٌ من كونك إنسان . كما أن التعرض للهجوم من الأفكار مًرارًا وتكًرارًا أثناء ًمحاولتك عدم التركيز على أي شيء سوى التنفس ليس عائقًا ، ولكنه جزءٌ طبيعيٌ من عملية التأمل ، ففي الواقع إنها لفًرصة! لأنه في كل مرة ندرك فيها أن اهتمامنا قد انصرف عن التأمل وتحول إلى خطط تناول العشاء أو ًصور عطلة التزلج فإننا نقوم بتدريب أذهاننا على الخروج من تلك القصص والعودة إلى الوقت الحاضر . كما أن ملاحظتك أنك قد صرفت انتباهك ليست علامةً على الفشل بل إشارة بدء النجاح ، وفي كل مناسبة ًتقوي قدرتك أكثر على إدراك ما يحدث الآن وهذا ما يعرف باسم **mindfulness** . وقد أظهرت الأبحاث العلمية العصبية أن التأمل يمكن أن يغير تركيب دماغك نحو مزيدٍ من الاهتمام والتنظيم العاطفي بنحوٍ أفضل .

3 . دقيقةٌ واحدةٌ فقط!

يمكن أن يكون الوقت أكبر عقبةٍ يجب التغلب عليها في إنشاء روتين تأملٍ منتظم ، فقد تكون جداولنا الحالية مملوءةً جدا حيث يبدو من المستحيل توفير مساحةٍ لالتزامٍ

يومي إضافي . والخبر السار هو أنه على الرغم من أنه من الرائع أن تكرّس 15 دقيقةً أو أكثر للتأمل كل يومٍ فقد لا يتعين عليك البدء بهذه الطريقة . فكما يقترح دان هاريس ؛ يمكن أن تكونَ دقيقةٌ واحدةٌ كافيةً لإلقاء نظرة أولى على الفوائد التي يقدمها التأمل . ومن المحتمل جداً أن يستغرق الأمر دقيقًةً واحدةً في اليوم لتبدأ التعرف على الصوت في رأسك ثم يمكن أن يكون ذلك بوابةٌ لمدد طويلةٍ من التدريب ومع من أن الروتين اليومي يمكن أن يكون مفيداً جدا ، فإن الممارًسة اليوًمية هي سببٌ وجيهٌ لتكون سعيداً بالتزامك ، فقد يكون لديك عزمٌ قويٌ لتخصيص وقت كل يومٍ للتأمل ، لكنه حتماً ستكون هناك أوقاتٌ تتآمر فيها ظروفٌ خارجةً عن إرادتًك لكسرٍ خط ثباتك ، وفي هذه الحالة بدلاً من أن توبخ نفسك بسبب عدم الالتزام والانضباط ؛ تعاطف معها وقر بالجهود التي تبذلها بالفعل في هذه الممارسة .

ثلاث نصائح تقدمها ماري كوندو لتحسين مساحة عملك وزيادة إنتاجيتك

كيتلين شيلر

ترجمة : عبير علاو

"أصبحت تهيئة الأجواء المكتبية المعينة على الإنتاجية أمرًا سهلاً مع نصائح استشارية التنظيم اليابانية ماري كوندو ."

تعد مساحات عمل الأشخاص تعبيراً رائعًا عن شخصياتهم لذا غالبا ما تكون مرتبة ومهيأة بنحوٍ لطيف ، إلا أنه في بعض الأحيان تشعر أنه يجب فرض القليل من النظام أو رفع مستوى النظام الحالي سواء كان ذلك من سياسة **Clean Desk** أو رغبة من **Marie Kondo** الداخلية الخاصة بك! هذه الرغبة أمر جيد جدا إذ تبين أن الفوضى الخارجية يمكن أن تجعل عقلك أكثر اضطرابًا وتسبب لك فوضى داخلية روحية . فإذا كنت تقرأ هذه الكلمات من خلف أكوام الكتب والدفاتر وعلب المشروبات وقنينات المياه ، فلا تخف أبدًا إذ أن تنظيف عملك (ومكتبك) سيكون أمرًا بسيطًا مع بعض النصائح لتنظيم المكاتب من مستشارة التنظيم الياباني ماري كوندو والتي ذكرتها في كتابها سحر الترتيب .

الخطوة 1 : تصور مساحة العمل التي تناسبك :

الحفاظ على منطقة ما منظمة ومرتبة قد يخدم غرضًا وظيفيًا معينًا لكنه لا ينبغي له أن يكون هدفك النهائي في الترتيب ، فلبعض الأشخاص تتضمن بيئة العمل المثالية القليل من اللطافة التي تدل على الإبداع وهذا جيد لكونه عنصرًا محفزًا لهم على العمل . تقول كوندو : "الهدف الأساسي في التخلص من الأشياء والحفاظ عليها

هو أن تكون سعيداً" إذ ينبغي أن يكون هدفك هو خلق مساحة تعمل على تحسين رفاهيتك وطريقة إنجازك لأعمالك . ولتقوم بذلك قم بتنظيم مساحة العمل الخاصة بك بطريقة تبدو طبيعية ومحببة لك ، افرز أشياءك وقيّمها بناء على فائدتها لك ، التقطها وافحصها من كثب واسأل نفسك : "ما هو الغرض من هذا الشيء؟ هل يجعلني سعيدا؟" قد يكون التخلص من بعض الأشياء التي لم تعد بحاجة إليها تصرفا عقلانيا حينها إذ أن أفضل جزء في التخلي هو أنه أثناء قيامك بذلك فإنك تفسح المجال لدخول أشياء مناسبة أكثر لحياتك التي تحلم بها! .

الخطوة 2 : ابحث في ماضيك لإيجاد مستقبلك المثالي :

أثناء قيامك بالترتيب ؛ ابحث عن آثار ماضيك!

فإذا وجدت قطعة ذات قيمة عاطفية ، افحصها ثم اسأل نفسك : هل تتوافق مع رغباتي واحتياجاتي الحالية؟ هل لها مكان في مستقبلي المثالي؟

وقرر بناء على ما تجيب!

المستندات -على سبيل المثال- نادراً ما نقوم بقصها والتخلص منها ، نحتفظ بعدد كبير من الضمانات والأدلة ليوم قد نحتاجها بها وغالبا لا يأتي ، جرب أن تتخلص منها وستشعر بالتحسن لزيادة مساحتك الحرة ، الشيء نفسه ينطبق على المواد الدراسية القديمة فأنت درست هذه المناهج للحصول على المعرفة والخبرة - وليس لتحتفظ بقطع الورق التي جاءت معها! عندما تنتهي من التخلص من الأمور غير الضرورية ، ألق نظرة فاحصة وطويلة على الأشياء المتبقية في مساحة عملك ، ستشعر أنها أصبحت تعكس شيئا عن نفسك ومستقبلك المثالي . توصلت Kondo لهذا الإدراك واكتشفت أن جميع الكتب التي احتفظت بها كانت

مرتبطة بالرفاهية الاجتماعية ، لذا عادت لتدرس من جديد بعد أن تركت وظيفتها في مجال تكنولوجيا المعلومات ، لتنطلق لتحقيق أهدافها وتنجح في تأسيس شركة ناجحة لرعاية الأطفال .

الخطوة 3 : املأ مساحتك بالأشياء التي تحبها حقًا .

قد تعتقد أن رفوف الكتب الستة الخاصة بك تعزز مناخ الفكر وتعكس جو ثقافي كبير ، ولكن الحقيقة هي أنها قد تثبطك ، قم بالفرز بينها واكتشف الكتب التي تحبها حقًا ستجد نفسك بعد مدة وجيزة أكثر شغفًا بالقراءة بنحو عام . لا تخف من التخلص من كتاب عندما يكون الوقت غير مناسب لقراءته ، إذا شعرت بألم شديد وأنت تتخلى عنه ، فذكر نفسك أنه يمكنك دائمًا الحصول على نسخة أخرى – ربما حتى نسخة رقمية لا تتطلب جولة جديدة من الترتيب .

المنظم الخارق : كيف تعيد ترتيب كامل حياتك بفرح

مايكل بننجر

ترجمة : عبير علاو

أشعلت ماري كوندو ثورة الترتيب ، ولكن لماذا نكتفي بإشعال جذوة الفرح هذه في ترتيب المنزل فقط؟

هنا نقدم لك أفضل الأفكار من مجموعة من الخبراء حول كيف تنقل ذلك التنظيم إلى حياتك .

إذا انضممتَ إلى نتفليكس قبل بضعة أشهر ، فهناك فرصة جيدة لاستقبالك بابتسامة من ماري كوندو -مؤلفة ياباني ومستشارة في التنظيم- إذ عُرِضَ مسلسلها التلفزيوني الجديد لأول مرة في يناير والذي بعنوان **Tidying Up with Marie Kondo** . ويركز البرنامج المستوحى من كتابها الذي نشر عام 2015 ، **The Magic Changing Changing of Tidying Up** على لقاءات لكوندو مع العائلات والأزواج الذين يسعون لأن يصبحوا منظمين بنحوٍ أفضل ، وبتعبير أبسط ، تقوم منهجية كوندو "**KonMari**" بالحفاظ على الممتلكات التي "تثير الفرح" في نفسك بينما تترك تلك التي لا تحدث أي تأثير ، هذا السلوك التنويري تجاه الممتلكات -مقترنًا بتفاعل كوندو المحبب مع ضيوف الحلقات- دفع بالبرنامج لاكتساب نجاحٍ فوري في شتى أنحاء العالم .

حفّز كتاب كوندو وبرنامجها التلفزيوني ملايين الناس على تبني مفهوم الترتيب ، والآن ، يشارك مؤلفون آخرون وجهات نظرهم الفريدة بشأن التنظيم ، بما في ذلك

جريتشن روبن في كتابها الجديد "النظام الخارجي ، هدوء داخلي" "Outer Order, Inner Calm" ، روبن التي سبق أن تناولت موضوع التنظيم في كتابها الذي صدر عام 2012 "Happier at Home" تتعمق في الموضوع بنحو أكبر في كتابها الأخير ، والذي يتناول أيضًا العديد من فوائد "التخفف" من الأشياء غير الضرورية .

فوائد التخفف

يقدم التخفف العديد من الفوائد ، كما تلاحظ روبن في "Outer Order, Inner Calm" ، بما فيها تحريرنا من الحالات الذهنية المحاصرة وغرس الشعور بالتحكم في مجالات أخرى من الحياة ، وتشير الأبحاث أيضًا إلى أن الفوضى الكبيرة يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على الرفاهية الشخصية ، في حين أن الانتظام الشعوري النفسي يؤدي إلى اتخاذ قرارات صحيحة .

ولكن لماذا استغرق الأمر حتى عام 2019 لإعادة توجيه الدفة نحو الترتيب وتخطي موجة OrganizationPorn# في الانستغرام؟ ما الذي يكمن وراء هذا الانبهار الجديد في أن تصبح منظِّمًا أفضل ، ولماذا -على وجه الخصوص- ضربت هذه الممارسة على الوتر الحساس لكثير من الأميركيين؟ربما يكون ذلك استجابة لحقيقة أن الأمريكيين غير راضين وسعيدين مقارنة عما كانوا عليه في السنوات الماضية ، وقد رُبطت الفوضى بمستويات عليا من عدم الرضا عن النفس ، أو ربما يكون السبب في ذلك تغير المناخ وعدم الاستقرار السياسي ، والأهم من ذلك ، نهاية مسلسل صراع العروش الذي جعلنا نعيش في أوقات غير مستقرة ، خلال هذه الفترات ، يمكن أن تقلل السلوك الطقائسية -مثل الترتيب- من القلق من خلال

السماح لنا بممارسة بعض أشكال التحكم في حياتنا . بصرف النظر عن السبب الذي يجعل الترتيب موضوعًا ساخنًا هذه الآونة ، فإن الاتجاه يمتد الآن إلى ما وراء الحجرات وأسطح المنازل إلى مناطق أخرى من حياتنا ، في الواقع ، يسعى بعض الناس إلى جني المزيد من فوائد التخلص من متعلقاتهم عن طريق دمج مبادئ التخفف في الجوانب الأخرى من حياتهم اليومية .

التخفف العميق

أدت شعبية أسلوب **KonMari** لتقييم العديد من الأفراد مجالات أخرى من حياتهم والقضاء على العناصر التي لا تثير الفرح ، من الحسابات البنكية والتقويمات إلى صفحات وسائل التواصل الاجتماعي وحالات التفكير ، إذ يهدفون إلى إلغاء الفوضى من حياتهم وتقليل تواجدها . من بين المؤيدين الرئيسين لهذه العملية البروفيسور كال نيوبورت ، مؤلف كتاب "العمل العميق" الذي صدر عام 2015 والذي حمل كتابه الجديد عنوان "التصور الرقمي : اختيار حياة مركّزة في عالم صاخب" ، بالإشارة إلى ماري كوندو ، يشجع نيوبورت أفراد المجتمع الحديث على تحقيق مستويات أكبر من السعادة من خلال تخفيف علاقاتهم مع المجالات الرقمية ، بما في ذلك البريد الوارد ، والهواتف الذكية ، وشبكات التواصل الاجتماعي . يرشد كتاب "التصور الرقمي" القراء لتبسيط مساحاتهم على الإنترنت من أجل أن يصبحوا أكثر فعالية في العمل ، وفي الحياة بنحوٍ عام ، فدعى نيوبورت إلى بدء "تخفف رقمي كامل" لمدة 30 يوما ، والذي يختلف عن التخلص من السموم الرقمية -الديتوكس الرقمي- ، لأن التخلص من السموم يقودك في نهاية المطاف إلى عاداتك الأولية . لا يعد نيوبورت المؤلف الوحيد الذي يقترح طرقًا للعيش بنحوٍ أفضل من خلال العيش مع أقل الأشياء ، ونظرًا لأن عملية التخفف أخذت

مؤخراً تعريفًا جديداً بنحو أوسع ، فقد تطورت لتصبح ممارسة تدور حول أكثر من مجرد إيجاد أفضل مكان لوضع ممتلكاتك .

نمو التنظيم

إذا كنت مهتماً بتجربة المزيد من الفوائد التي تنهال عليك حين تصبح منظماً أفضل ، فإليك بعض الاقتراحات التي قدمها أفضل كتاب هذه الأيام :

ضع قائمة لكل ما في عقلك

في كتاب **The Magic-Changing Changing of Not Getting a F * ck** ، تقترح الكاتبة سارة نايت أن عليك التخفف من زحمة أفكارك عن طريق وضع قائمة بكل ما تفكر فيه بانتظام وتحديد أنماط تفكيرك التي لا معنى لها .

ابدأ بالمهام العاجلة أولا

قم بتقليص قائمة مهامك عن طريق اكتساب عادة القيام بالمهام الفورية التي تستغرق أقل من دقيقتين ، كما تنصح بذلك المؤلفة جوشوا بيكر في كتابها **The More of Less: Finding the Life You Want Under Everything You Own** .

اجعل الحياة أسهل على ورثتك

تفصل مارغريتا ماغنوسون ، في كتاب "**The Gentle Art of Swedish Death Cleaning**" مبادئ الـ **döstädning** ، وهي التقاليد

الاسكندنافية المتمثلة في إلقاء الأمتعة قبل الموت ، بدلاً من ترك فرزها للأقارب المليئين بالحزن بعد الوفاة .

خفف صحنك لحياة أطول

في كتاب "**Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life**" ، يشرح المؤلفان هيكتور غارسيا بويغسيرفر وفرانسيسك ميراليس كيف أن تناول أجزاء يسيرة وصغيرة من الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة يمد من عمر الإنسان .

تجاوز المادية باختيار الخبرات

يجادل جيمس والمان مؤلف كتاب **Stuffocation** ، بأن علاج الغرق في الوفرة يكمن في احتضان التجارب وتعلم تقييم الذكريات أكثر من الاحتفاظ بالممتلكات المادية .

تجنب الكمال لتخفيف قوائمك

يمكن أن يؤدي الموقف التنافسي إلى تقويض جهودك بصفتك منظِّما ، وهذا هو السبب في أن جيف ساندرز مؤلف "**The Free-Time Formula**" يدعو إلى التخلي عن عقلية الكمال لتبسيط جدولك .

قلل من اعتمادك على المال

يمكن أن تؤدي المشكلات المالية إلى قدر هائل من الفوضى العقلية وفقًا لمؤلفي كتاب "**Minimalism**" جوشوا فيلدز ميلبورن وريان نيكوديموس اللذان يقدمان نصائح لتبني نهج بسيط جذري لإدارة الأموال .

احصر نفسك في الأساسيات

في كتاب "**The Power of Less**" ، يشرح المدون والمساعد الذاتي ليو بابوتا "**Leo Babauta**" أنه من خلال تحديد المهام والمشاريع التي تعد ضرورية حقًا لتحقيق غرضك ، يمكنك العيش بسعادة وإحراز تقدم ذي معنى في الجهود والأمور المهمة فعليًا .

سحر تغيير الحياة في Netflix

فينوالا كافاناغ

ترجمة : عبير علاو

اطوها ثم وضعها بعيداً بعناية ، فلدى المستشارة التنظيمية ماري كوندو تقنية مرتبة يسيرة يمكنها "إثارة الفرح" وخلق عقلية هادئة . بدأت منهجية ماري كوندو في تنظيم المنزل في إحداث ثورة في جميع أنحاء أوروبا والولايات المتحدة عندما نُشر كتابها "سحر الترتيب" ، فمنذ البداية أكدت كوندو على العلاقة بين المالك والغرض والفرح .

والآن ، أنتجت سلسلة N e t fl i x جديدة تستند إلى كتاب K o n d o ، وتستضيفها كوندو بنفسها ، والتي تتحدث عن كيف تؤثر طريقة KonMari على الأفراد والعائلات الذين يتبعون إرشاداتها .

سواء أكان قراراً لسنة جديدة ، أو مجرد شيء كنت ترغب في البدء فيه لبعض الوقت ، فقد يكون الوصول إلى الترتيب تجربة ممتعة ، وهنا نعرض أدناه بعض الأفكار من كتاب The life-changing Magic of tidying up لإظهار من أين نبدأ :

تصور مساحاتك .

التخلي عن الأشياء وترتيب المكان غالبًا ما يبدو مهمة شاقة ، فهناك الكثير من الأشياء في كل مكان ، لذا يمكن أن يساعدك تصور شكل غرفة النوم أو المكتب بعد الترتيب على معرفة الأشياء التي تبقى والأشياء التي عليك التخلص منها ، فإذا لم يوجد عنصر ما في صورتك المستقبلية للمكان وإن لم يعطك قيمة عاطفية معينة ، فعليك إزالته .

"شرارة الفرح" ومعالجة التردد .

تعتمد طريقة **KonMari** اعتماداً كبيراً على الحدس لتقرر ما إذا كان شيء ما سيبقى لديك أم لا ، خاصةً مشاعر الفرح التي يخلقها غرض ما ، فهذا يساعد على تعزيز أعمق للأشياء التي نبقيها لدينا ، كذلك سيكون التخلي عن الأشياء التي نحتفظ بها دون سبب معين أسهل ، بالإضافة إلى ذلك ، سيبدو التنظيف مهمةً يومية لطيفة عندما يكون الفرح هو الدافع .

تعلم احترام الأشياء وانعكاساتها عليك .

تتضمن طريقة **Kondo** تقدير الأشياء التي تقرر أنها تستحق إبقاءها لديك ، فقد يؤدي فرز الممتلكات القديمة إلى إيقاظ المشاعر السابقة أو تجعلنا ندرك أن الشرارة والشعور لم يعودا موجودين .

لا ينبغي أن يبقى لديك شيء لا تعتز به ، تخلص من كل الأشياء التي لا تعطيك شعوراً بالراحة ، كما يستحق كل عنصر تُخلصَ منه خروجًا رائعًا من حياتك ، وعليك أن تقدر كم كان مهما لك في وقت مضى! .

تتواصل ماري كوندو شفهيا مع الأشياء ، وتظهر الامتنان لها عندما تدخل المنزل ، قد تبدو هذه الطريقة الطقوسية متطرفة ، ولكن إظهار الاحترام دائمًا ، حتى لو كان لأدنى عنصر كجورب غريب ؛ يعد شعورا ثمينا!

طريقك إلى السحر .

تشجع ماري كوندو الترتيب حسب الفئات ؛ من الملابس إلى الكتب إلى المستندات إلى العناصر المتنوعة والعاطفية ، إذ يساعدك هذا النهج على إدراك كيف يتناسب كل شيء معًا في الصورة الكبرى لحياتك .

تعمل المساحات المنظمة لتسهيل وصولك إلى مختلف الأشياء من حولك مما يؤدي إلى قطع لحظاتك الفوضوية ، كما يساعدك هذا الشعور بالسيطرة على أن تحيا بعقلية هادئة ، ترتيب قطعك الثمينة التي تثير الفرح لديك بطريقة أنيقة ومطوية وبلون وحجم يرضي العين ويثير شعوراً "بالخفة" وفقًا لرأي كوندو .

الترتيب له تأثير إيجابي على الإدراك الذاتي .

إن تحقيق مساحة المعيشة المطلوبة يعزز صورة إيجابية لديك عن نفسك ، فوصولك لما قد يبدو مستحيلاً يبني ثقتك بنفسك ، وقد يلهمك النجاح في هذا المجال أيضًا لتبدع في مجالات أخرى من حياتك .

ينظم نهج ماري كوندو رؤيتك تجاه العناصر في حياتك لاحتفاظ دائم أو تخلي ، فقد يستغرق منك تطبيق مشروع ماري "ترتيب مرة واحدة في العمر" شهورا ، إلا إنه يستحق منك هذا الجهد ، تعلم أن تقدر كل ما يجلب لك الفرح ، فبعد ذلك ستحقق الكثير من الهدوء في حياتك حين تزيل كل الأشياء غير الضرورية التي لا تجعلك سعيداً ، فهذه الطريقة الشاملة للترتيب تعلمك كيف تحترم بيئتك .

إنَّ رسالة كوندو واضحة : فمن خلال تعلم تقييم الأشياء من حولك ؛ ستتعلم أن تقدر نفسك أكثر ، وسواء أكانت في كتابها أو في برنامجها ، فإنها توضح أنه من خلال التخلص من العديد من الأشياء ، لدينا الكثير لنكسبه .

هل اختبارات الشخصية تعيق التطور الشخصي؟

جوشوا هـ . فيلبس

ترجمة : عبير علاو

هل تَعدُ اختبارات الشخصية بمساعدتنا على فهم أفضل لأنفسنا ، ولكن ماذا لو كنت تَبحث عن شيء آخر؟

في الحلقة الافتتاحية لبودكاست **B l i n k i s t** الجديد ، مساعدة الذات وصفت سوزان كاين كيف غيَّر اختبار الشخصية حياتها ، إذ قادتها الأفكار الشخصية التي اكتسبتها إلى تغيير مسار حياتها المهنية في الثلاثينات من عمرها وتخصيص مزيد من الوقت للكتابة ، ونتيجة لذلك ، ما بدأته هوايةً قادها إلى أن تكون صاحبة أكثر الكتاب مبيعا في نيويورك تايمز ؛ الهدوء .

بدأ مسار كاين بكتاب "افعل ما أنت عليه" من تأليف بول د . تايجر ، باربرا بارون ، وكيلي تايجر ، إذ يبني مؤلفو هذا الكتاب المسارات الوظيفية الموصى بها على الأنواع الستة عشر الموجودة في مقياس مايرز بريجز (**MBTI**) ، وغني عن القول إن اختبار الشخصية الذي اتخذته كاين أثبت فعاليته ، فأُوصَت بأن تتطلع إلى الكتابة كونه حقلا محتملا استكشافه من بين العديد من المجالات التي يجب استكشافها . في حالة رغبتك بإجراء اختباراً شخصياً لنفسك بشكل أو بآخر فإن **M B T I** و**Enneagram** هما من أشهر الاختبارات الموجودة والمثبتة فعاليتها ، تستخدم أماكن العمل والمدارس الاختبارات الشخصية لمساعدة الموظفين والطلاب على

إيجاد مساراتهم وتحديد أسلوب حياتهم والوظيفة التي تتناسب أفضل مع ميولهم وتمنحهم اكتشاف أفضل للطرق التي يمكن للفرد أن يساهم بها في الفريق ، وتستخدمها مواقع الويب مثل **Buzzfeed** و **Reddit** لتخبرك أيا من شخصيات **Harry Potter** أو بوكيمون تشبهك . عادة ما تُنظيم اختبارات الشخصية لتكون استبيانا متعدد الخيارات ، وبعد أن تحُسب إجاباتك ، تتلقى نوع نمطك الشخصي ، وقد يضع بعض أصحاب العمل قدرا معينا من الإجابات ، مما يمكن أن يدفع الأشخاص لمحاولة تخمين الإجابة الصحيحة عن اختبار الشخصية لتلك المؤسسة ، لكن ما مدى دقة النتائج؟

تأخذنا ميرف إمري في كتابها "وسطاء الشخصية" في جولة ممتعة تسرد بها قصة كاثرين كوك بريجز وإيزابيل بريجز مايرز ، فريق الأم والابنة اللتين أنشأتا نموذج **MBTI** ، وفي حين أن جودة ما قاموا به لا غبار عليها فإن الدقة العلمية لهذا الاختبار واختبارات الشخصية الأخرى باتت تحت المجهر لأنه قد يكون هناك عواقب غير مقصودة لإخبار شخص ما بأنه ذا "نوع" محدد . يمكن أن تكون النتائج التي يتلقاها المرء بعد إجراء أحد اختبارات الشخصية هذه مدهشة تماماً فيما يتعلق بمدى "الصواب" ، وقد يكون من المغري أن نكرس أنفسنا بالكامل لتطوير نقاط القوة المذكورة . ومع ذلك ، يمكن أن تصبح الأنماط أيضًا وسيلة لتحويل النقد أو التفكير الذاتي ، كأن يقول المرء لنفسه "حسنًا ، أنا فقط **[Enneagram** أو هذا النمط من **[MBTI**] ، هذا هو أنا ومن المفترض أن أكون هكذا فقط" . لذا يكون ما تبقى من الصفات أو ما يستنتج وغير متوفر في الفرد يندرج تحت نطاق "تعامل معه لتكونه" فينمو الفرد بنحوٍ غير متوازن ويعزل نفسه عن تطوير شخصيته في النطاقات غير المذكورة في الاختبار . حتى كارل يونغ نفسه حذّر من مثل هذا التطور المفرط

والإفراط في تحديد الهوية ، ففي العديد من كتاباته ، ناقش بأن هذا النشاط يسبب المزيد من المشاكل في الفرد ، إضافةً إلى ذلك ، لم يكن يونغ حريصًا على الحصول على التصنيف النفسي الدقيق الذي وصفه شكلا صارما من التصنيف ، وفي مقدمة لطبعة من كتاب منشور في الأرجنتين ، دعا هذه المنهجية بـ "لعبة الصالون الصبيانية" ، وهذا منطقي بالنظر إلى أن الرموز وعلم نفس الأحلام والتفكير النموذجي المستمد من الأبحاث التي أجريت على الأساطير والكيمياء والدين ، ومن المعروف أن يونج قد جعل الكتل الأساسية للفردية تتفق مع بعضها البعض .

يتطلب تحقيق هذا النوع من التوازن نمو وتطور شخصية الفرد بأكملها ، وليس فقط الصفات والجوانب التي تظهر معظم الوقت ، فالعديد من دراسات الحالة والقضايا المجتمعية -المذكورة في كتب جونج- كانت في الأساس بسبب عدم قدرة الفرد أو المجتمع على النمو إلى ما وراء الصورة الشخصية الضيقة .

"على الرغم من أن اختبارات الشخصية قد تكون أدوات مفيدة فإنها لا تنقلنا إلى مصير معين إذ إنها لا تعدو أكثر من مجرد مطرقة ومسمار يحددان شكل المنزل" .

في السنوات الأخيرة ، تميل الكتب الصادرة عن علم النفس الفردي إلى الجدال ضد نموذج المجموعة الذي تدافع عنه معظم اختبارات الشخصية . لقد مر ما يزيد قليلاً على تسعين عامًا منذ ظهور الإصدار الأول من **M B T I** ، كما أن اختبارات **Jung's Psychological Types** تبلغ 100 عام تقريبًا ، وربما يكون من المعقول فقط التشكيك في دقة اختبارات الشخصية إذ أدى الفصل في علم الدماغ وعلم النفس وتاريخ العالم بين ذلك الحين وحتى الآن إلى وضع افتراضاتنا السابقة حول شخصية الإنسان موضع تساؤلٍ مهم .

تستمد بعض الكتب مثل كتاب كارول دويك **M i n d s e t** ، وكتاب دان أريلي **The Upside of Irrationality** ، وأعمال دانييل ليفيتين- أفكارها من هذه التطورات المعاصرة ، وتوصل علماء اليوم إلى بعض الاستنتاجات المختلفة المتعلقة بالشخصية ، ربما تكون أفضل طريقة في التعامل مع اختبار الشخصية هي استخدام الإحصاءات والاحتمالات ، ففي هذه الحالة ، لا تكون نتيجة **MBTI** صحيحة بنسبة 100٪ ، بل تكون تعددية بين النتائج الست عشرة المحتملة من الاختبار ، إذ ربما تكون الأنماط الخمسة عشر الأخرى أقل عرضة للظهور لكن هذا لا يعني عدم احتمالية توفرها فيك ، ولا نقول هذا بمعنى اضطراب الهوية الانفصالية ، ولكن شخصية الإنسان معقدة أكبر بكثير من أن يُختزل في رقم أو أربعة أحرف . إن القول بأن شخصيتنا ثابتة يؤدي إلى الإضرار بتأثير العوامل الأخرى (أو عدم وجودها) مثل النوم ، والجوع ، والإجهاد ، والبيئة ، والأشخاص المحيطين بك ، وما شابه ذلك على أي جزء من شخصيتك والذي يتصرف بشكل معين جراء هذه العوامل .

"لكن هذا ليس أنا!" قد تسمع أحدهم يقول تلك الجملة ، فغالبًا ما نحاول رفض سلوك معينة أو كلمة صدرت منا بتجردنا منها ، وربما يكون هذا التصريح صحيحًا في معظم الحالات ، لكن في تلك اللحظة المعينة حين قمنا بذلك الأمر كنا نتصرف كالشخص الذي للتو ادعينا أننا لسنا هو ، قد تجد نفسك أحيانا تقول : إنني أميل إلى الانطواء في معظم الوقت ، لكن مناقشة مواضيع معينة (مثل علم النفس) مع أشخاص معينين سوف تبقيني متفاعلاً ومنخرطًا في الحوار لساعات ، فهل هذا يعني أنني لست نفسي في تلك اللحظات؟ هنا تكون إحدى السمات الخمس عشرة الأخرى تسللت إليك! توفر هذه المرونة داخل شخصياتنا أيضًا أساسًا للنمو الذي

يمكن أن يحدث على مدار حياتنا ، فعلى الرغم من أن اختبارات الشخصية قد تكون أدوات مفيدة فإنها لا تنقلنا إلى مصير معين إذ إنها لا تعدو أكثر من مجرد مطرقة ومسمار يحددان شكل المنزل .

المبالغة في تقدير المواهب : لماذا تحتاج إلى الحصى للوصول إلى القمة؟

توم أندرسون

ترجمة : عبير علاو

"ما الذي يجب أن تعتمد عليه عندما تريد النجاح؟ المواهب؟ ليس صحيحًا ، تعرف في هذه المقالة على سر تجميع الحصيات" .

كان ديريك ريدموند العداء الأول لبريطانيا العظمى في سباق 400 متر في أولمبياد 1992 لم يتأهل للدور نصف النهائي ، ربما ستظن أنَّ لا أحد سيتذكره ، لكن العجيب أن الملايين يتذكرونه ، حتى أن باراك أوباما أحد المعجبين به . لماذا؟ كان ريدموند رياضي رائع وحاصل على الميدالية الذهبية في بطولة العالم ، وهو الأشهر لأنه جاء في المركز الأخير في نهائيات 400 متر لأولمبياد 1992 . قد يكون عدُّ إنهائه للسباق إنجازًا ، لكنه حين كان في منتصف الطريق قُطعت أوتار ركبته ، وسقط على الأرض من الألم في حين كان المتسابقون الآخرون يتجهون نحو خط النهاية . كان من الواضح أنه لن يستطيع الفوز ، والألم يشتد عليه ، في موقف كهذا قد يستسلم معظم الناس لكن ريدموند ليس من بينهم! إذ كان مصمماً على إنهاء السباق الذي بدأه ، وهكذا بدأ بمحاولة اجتياز الـ 150 مترًا المتبقية للوصول إلى خط النهاية . بينما هو يناضل انضم إليه والده في حلبة السباق ، فكان يركض من المدرجات أولاً ليطلب منه التوقف لكنه رفض وعقد عزمه على الإكمال فأكمل والده الركض معه معاونًا ومحفزًا له على الاستمرار . وحين انتهى السباق ، كان الملعب بأكمله يقف على قدميه وهو يصفق لشجاعة ريدموند ، وقد عد هذا الحدث من أكثر اللحظات

الملهمة في مسار الأولمبياد وحصد على لقب "ثالث أهم لحظات الألعاب الأولمبية" في استطلاع أجرته شبكة إن بي سي .

تعرض قصة ديريك ريدموند الملهمة الكثير من الخصائص التي نعرفها على أنها حصى وعقبات ، إذ إنها تعلمنا كيف نعود مرة أخرى بعد السقوط ، وهي صمودنا وضبطنا لذاتنا في وجه الشدائد ، إنها الليالي الطويلة من العمل الشاق الذي بذلناه لتحقيق هدف ، والشغف الذي يتملكنا حين نقوم بما نحب . منذ سنواتنا الأولى في الحياة ، تلعب الحصيات وعزمنا تجاهها دوراً مهماً في تنميتنا ، ففي كتابه "كيف ينجح الأطفال" يكشف المؤلف بول تاف أن الأطفال الذين يتعرضون لمستويات صحية من العقبات ويتجاوزونها بعزم قوي يصبحون أكثر نجاحاً طوال حياتهم . وقد أوضحت نتائج التجربة الرمزية لحلوى القطن (المارشميلو) ذلك على نحوٍ جميل ، ففي الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي ، اختبرت جامعة ستانفورد ضبط النفس لدى عدد من الأطفال الذين يبلغون من العمر 4 سنوات من خلال وضعهم في غرفة مع حلوى المارشميلو ومنعهم من تناولها ، ثم تركهم بمفردهم أيضاً مع قطعة حلوى مغرية ، ووجدوا أن الأطفال الذين قاوموا الإغراء وامتنعوا عن أكل قطعة الحلوى انتهى بهم الأمر إلى الحصول على أعلى الدرجات في اختبار القدرات **Scholastic Assessment Test** (**SATS**) ، وكانوا أكثر صحة ويحظون بعلاقات أفضل من أقرانهم في الحياة . وعلى الرغم من أن تجربة المارشميلو قد خضعت للتدقيق نظراً لمنهجيتها مؤخراً فإنه لا يزال صحيحاً أن الصفات الشخصية مثل ضبط النفس والمثابرة والقدرة على النهوض بعد النكسات والتعلم من التجربة ساهمت في صنع العديد من قصص النجاح التي نقرأ عنها ، بالإضافة إلى ذلك ، يمكن تطوير هذه الصفات بشكل مستمر على مدى حياة الفرد ، لذا ليس هناك سبب حقيقي يدفعنا للقول إنه لمجرد أن شخصاً ما لم يتمكن من تحمل

إغراء المارشميلو وهو طفل ، فإنه سيفتقر إلى الصفات المميزة للتفوق لاحقًا . يعد تجاوز العقبات أحد الأسباب المهمة لنجاحنا والتي تجعلنا نركز على الأهداف وتسمح لنا بالوصول إلى إمكاناتنا الفعلية وتحقيق ما نرجو ، ووفقًا لكتاب **Linda Kaplan Thaler** و**Robin Koval** **"Grit to Great"** فإنها أكثر أهمية من الموهبة في تحديد مصائرنا .

يكمن سر الموهبة في أنها تسهل وصولنا لما نرغب فقط! لذا -ومن جهة أخرى- فإن ذوي الموهبة الأقل في مجال ما وأصحاب العزيمة القوية في ذات الآن يستطيعون بذل الجهد والإصرار من أجل الوصول إلى أهدافهم وتجاوزها لمستويات عليا لم يفكروا بها من قبل ، لذلك تكون لديهم فرصة أكبر للتنمية ، وعلى سبيل المثال ، وجد مدير برنامج الكتابة المشهورعالميًا بجامعة أيوا أن أكثر الكتاب نجاحًا هم أولئك الذين أرادوا أن يصبحوا كتابًا رائعين ، وليس أولئك الذين ولدوا بموهبة الكتابة . إن تصميم الأشخاص على النهوض إثر العقبات يجلب أهم الفوائد ، إذ يجبر العزم الناس على العودة بعد الفشل والمضي قدمًا ، كما أن مسيرة **Derek Redmond** الوظيفية توفر لنا مثالاً مثاليًا مرة أخرى فخلال مسيرته الطويلة في ألعاب القوى ، مر بالعديد من الإصابات والنكسات قبل السباق المشهور وكانت هذه التجارب هي التي اقتات منها وجعلته أكثر تصميمًا على الاستمرار بغض النظر عن الصعاب ، لقد كانت دافعيته لإنهاء نصف نهائي 1992 على الرغم من الألم القوي والمركز الأخير المتبقي له .

إنَّ العزم حيويتك في درب النجاح ، ولنلقي نظرة أخيرة على حياة ديريك ريدموند اللاحقة لنؤكد هذا الأمر ، فعندما نصحه الأطباء بالتخلي عن الركض -محذرين من أن الأمر قد يؤدي إلى صعوبات في المشي لديه- دفع نفسه إلى تجربة أشياء

أخرى بدلاً من ذلك ، فأصبح لاعب كرة سلة ومثّل للمنتخب الوطني في المملكة المتحدة ، ولعب لعبة الركبي ، وارتقى أيضًا ليصبح مدربا لسباق العدو وفريق ألعاب القوى في المملكة المتحدة ، رغم أنه بعد كل ما مر به ، كان من الممكن أن يتخلى ريدموند عن الرياضة تمامًا ، لكن عزمه أبقاه مستمراً ، وإذا لم يفز بالميداليات ، فقد فاز بالحياة

في خمس ثوانٍ يمكنك معرفة ما إذا كان شخص ما يكذب عليك

ساندرا وو

ترجمة : عبير علاو

هل تعلم أنه في المتوسط يكذب الناس ثلاث مرات في غضون عشر دقائق عندما يقابلون شخصًا جديدًا؟

هنا نقدم لك بعض الحيل الأنيقة التي تساعدك لاكتشاف تلك الأكاذيب .

في عام 2006 ، أُدين "كينيث لاي وجيفري سكيلينج" الرئيس التنفيذي السابق ومدير العمليات في إنرون بأكبر تزوير شركات في تاريخ الولايات المتحدة ، فمنذ ما يقرب العقد من الزمان ، اعتمدت الشركة على التلاعب بالأرباح المالية لخداع وول ستريت ، مما كلف شبكة الخداع هذه 20. 000 وظيفة ومليارات من الخسائـــــــــــــر للمساهمين .

قد تتساءل ، كيف أقنعوا منظمة بأكملها على أن تتستر على الحقيقة؟ في الحقيقة ، الكذب أكثر شيوعًا مما تعتقد .

فوفقًا لدراسة أجرتها جامعة ماساتشوستس ، لا يستطيع 60٪ من البالغين في أمريكا التحدث مدة عشر دقائق متواصلة دون أن يكذبوا مرة واحدة في الأقل لرغبتهم بجعل حياتهم أسهل ، ونظرًا لأن الخداع موجود في كل مكان ، فمن الضروري أن تكتشف أي كذبة ضارة توجه إليك قبل أن تخرج عن نطاق السيطرة ، ابحث في الأقل عن مؤشرين من المؤشرات التالية في أول خمس ثوان من المحادثة :

1- إعطاء الكثير من التفاصيل

يتحدث الكذابون كثيراً حتى يبدون أكثر إقناعًا ، فإذا كانت هناك قصة مكررة ، فاطرح عليهم أسئلة تجعلهم يروونها بطريقة أخرى ، إذا لم يتمكنوا من ذلك ، فهذا مؤشر أول إلى أنهم يكذبون .

2- تغيير وضعيتهم للحصول على الراحة .

عندما يخبئ شخص ما الحقيقة ، يميل إلى خلط قدميه أو تحريك ذراعيه ليكون في وضع دفاعي ، هذا التصرف هو السبب في أن عملاء المخابرات المركزية الأمريكية يضعون المشتبه بهم على كراسي دوارة أثناء الاستجواب ، لإبراز حركاتهم .

3- خدش ولمس أجزاء الجسم .

عندما نكون تحت الضغط ، فإن الدم يبتعد عن أنفنا وآذاننا وأيدينا ، مما يجعلها أكثر برودة ، لذلك ، قد يكون الكاذب أكثر عرضة لخدش أو لمس أجزاء الجسم هذه .

4- التحديق ، أو عدم الاتصال البصري .

كلما شعرنا بالذنب تجاه شخص ما ، لا يمكننا أن نتواصل بصريا معه ، وفي حين أن الكذابين قد لا يتجنبون الاتصال بالعين تمامًا ، إلا إنهم قد يحدقون بك بدلاً من ذلك .

5- الابتسامة المزيفة .

على الرغم من أننا يمكن أن نخفي بعض المشاعر فمن الصعب لـــــــــــــلغاية تزييف الابتسامة ، تحرك الابتسامة الحقيقية كل عضلات الوجه ، في حين تحرك الابتسامة المزيفة عضلات النصف السفلي من الوجه فقط ، وهذه هي الطريقة التي يمكن للآخرين معرفة ما إذا كنا نصطنع الابتسامة عندما نكون مستائين بالفعل .

إذا التقطت علامتين أو أكثر من العلامات أعلاه ، فلديك سبب وجيه لأن تشك في أن الشخص الذي أمامك يكذب ، وفي مثل هذه الحالة ، يجب عليك دائمًا معاملتهم باحترام وتجنب توجيه الاتهامات ، فقد يتعاونون معك ويعترفون .

فهم السلوك البشري :

يمكن العثور على الكثير من القرائن في التواصل اللفظي وغير اللفظي ، على سبيل المثال ، هل تعرف ما إذا كان شخص ما يمزح معك؟ أو إذا كنت مملاً أثناء المحادثة؟ فأولئك الذين يفهمون هذه الحيل الدقيقة يتمتعون بميزة تفوق الآخرين . هناك العديد من الكتب العظيمة عن السلوك الإنساني التي يجب على الجميع قراءتها ، مثل الذكاء العاطفي لدانييل جولمان ، وفقط استمع لمارك جولستون ، وغير متوقع لكاتبه دان آريلي .

كيف تنتقد وتؤثر في الآخرين دون أن يكرهك أحد

كيتلين شيلر

ترجمة : عبير علاو

تقديم ردود فعل سلبية مهارة تتطلب الممارسة ، ولحسن الحظ في عام 1936 قدم لنا ديل كارنيجي بعض النصائح التي يمكنها مساعدتنا في هذا الطريق .

سواء كنت في موقع قيادي أو بدأت مهنتك للتو ، سيأتيك يومًا ما ذلك الوقت الذي يتعين عليك فيه تقديم بعض التعليقات أو الملاحظات السلبية وهو أمر حساس ودقيق جدا فحتى لو كنت تبذل قصارى جهدك لتقدم رأيك بطريقة بناءة ولطيفة ؛ فإن تفكير الآخرين سرعان ما يتجه إلى زاوية تحمل معنى سيئًا لما قلته دون أن يعون أنهم يقومون بذلك حقا . ولحسن الحظ هنالك طريقة فعالة منذ 1936 تساعدك كثيراً للتحكم في هذا الأمر .

في ذلك الوقت –1936– كان ديل كارنيجي المحاضر المحترف ومؤلف كتاب "كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الآخرين" قد بلغ أوج شهرته وبرز بروزًا مذهلاً في مجاله ، وكان يقول حول هذا الأمر :"بدلاً من أن تقدم انطباعاتك للآخرين ، حاول أن تساعدهم في الوصول إلى رؤاهم الخاصة ." . ويؤكد كارنيجي على أن توجيهنا أنظار الآخرين إلى أخطائهم لا يشجعهم على تغيير سلوكهم ولا يساعدهم على تعلم أي شيء ، إذ إنه في المقام الأول تتحكم "العاطفة" بالآخرين أكثر من "السبب" ولذلك حتى عندما تبدو ملاحظاتك أو انتقاداتك مبررة فلا يعني ذلك أنه سيكون لها التأثير المقصود ، فالشخص الذي تقدم له ملاحظاتك السلبية تجاه

أفكاره سيتعامل مع ذلك نوعا من "الهجوم" الذي يتعرّض له وقد يستمع إليها وكأنها "إهانة" سيتجاهلها بعد أن تفرغ من حديثك بغض النظر عن مدى كونها جيدة أو مهمة من أجل ذات الموضوع .

ومما لا يثير الدهشة أننا جميعًا نعلم أن الموقف الدفاعي في هذه الحالة ليس صحيا ولن يفيد بشيء ، لذا بدلاً من تقديمك ملاحظاتك وآرائك المخالفة لآراء من أمامك ، فإنك ستحقق أداء أفضل بكثير من خلال مساعدتك للشخص على رؤية أخطائه بنفسه ، ويوصي كارنيجي بأن أجدى طرق التغيير في الناس وأيسرها تكمن في توجيههم نحو رؤاهم الخاصة فيما يتعلق بتلك المسألة . وأفضل طـــــــــــــــريقة لتوجيه الآخرين نحو مواطن الخلل في الأفكار يكون بأن نغذي إحساسهم بالاستقلالية ، فعلى سبيل المثال إذا كنت تريد مساعدة زميل في العمل لحل مشكلة معينة ، بدلاً من أن تسأله :"لماذا هذا الخطأ؟ ما المشكلة؟" أعد طرح السؤال بطريقة أكثر إيجابية ، فبإمكانك أن تقول : "أنا متأكد من أنك بذلت قصارى جهدك في هذا الشأن ، دعنا نعمل معًا ونرى ما إذا كان بإمكاننا إيجاد طريقة لإنقاذ الوضع ."

باستخدام هذه الطريقة ؛ يتبخر الموقف الدفاعي ، وبدلاً من أن تكونا في ديناميكية الفنان والناقد أو الطالب والمعلم ، تصبحان حلفان متساويان يجلسان بهدوء لحل مشكلة معًا .

الحلقة الغبية : لماذا يمكن أن تصبح فكرتك الغبية إنجازك العظيم القادم؟

سارة موريارتي

ترجمة : عبير علاو

"في المرة التالية حين يصف أحد أصدقائك فكرتك بأنها غبية ، لا تكن سريعًا في الاستماع!

قد تكون فكرتك "الأغبى" هي "الأذكى"!

قد تكون فكرتك "الأكثر غباء" هي الأكثر عبقرية ، فإذا شطبها شخص ما تذكر هذه النصائح من كتاب ريتشي نورتون "قوة البدء بشيء غبي **The Power of Starting Something Stupid**" .

عد بتفكيرك إلى ذلك اليوم الذي خطرت عليك فيه فكرة رائعة وكنت تتحرق حماسة لتطرحها على أصدقائك ، وعندما أخبرتهم بها كانت ردود أفعالهم مخيّبة لك وليست ما كنت ترجوه ، وبنفس السرعة التي بنيت فيها تفاصيلها بداخلك قاموا بإسقاطها وسحقوها إلى مليون قطعة صغيرة .

إليك الحقيقة : يجب ألا تأخذ آراءهم على محمل الجد .

لماذا؟ لأن بعض الابتكارات والشركات الرائدة في العالم قد بدأت من فكرة كانت تبدو للآخرين أنها "غبية" .

يُظهر **The Power of Starting Something Stupid** لريتشي نورتون أن الناس -بما فيهم الأصدقاء والعائلة- غالباً ما يئدون الأفكار بسبب الشك والخوف والالتباس في المعنى أو عدم الفهم على نحوٍ عام . فعندما أنشأت فيرونيكا ديللولو مؤسِّسة شركة **Doggles** شركة نظارات الموضة للكلاب خلال زمن الركود الاقتصادي ، هل تعتقد أنها لم تنل حصتها من الآراء المشكِّكة والرافِضة؟ بالطبع تعرضت لذلك! لكنها لم تستمع إليهم ، وقد دفعت الكثير من الوقت لتنجح حتى كانت الحصيلة أن حققت شركتها 3 ملايين دولار في غضون عام واحد فقط! حتى شيء ضخم ومهم كالهاتف كان مرفوضاً في البداية ، ففي مذكرة عام 1876 قالت شركة **Western Union** عن الهاتف "إن الجهاز ليس له قيمة لنا ."! لو كان باستطاعتنا الآن أن نري هؤلاء الأشخاص وحدهم كيف غيّرت فكرتهم المرفوضة العالم! لكن لنكن واقعيين ، هناك فرق بين الأفكار البكماء والأفكار التي تُصنَّف بسهولة على هذا النحو ، ولكن كيف يمكنك أن تُميز؟

عليك أن تضع الفكرتين القادمتين بعين الاعتبار :

صدّق إحساسك

ليس من السهل أن تقتلع الرفض من حياتك ، وبما أنه ليس هناك دليل تفصيلي يخبرك خطوة بخطوة فيما إذا كنت تتقدم على نحوٍ جيد في فكرة ما ؛ فعليك أن تؤمن بذلك الشعور العميق المتواجد داخلك .

فإذا كنت مقتنعاً بشيء ما بشدة ؛ فعندئذ من يمكنه إيقافك من خلال إخبارك أنها فكرة لا تستحق منك أي مجهود؟

ذات مرة كان يتحدث جاك ويلش الرئيس التنفيذي السابق لشركة جنرال إلكتريك عن الأفكار الجديرة بالاهتمام فقال : "أنت تعرفها عندما تشعر بها" . فعندما تشير جميع أحاسيسك وكل ما بداخلك بوضوح إلى اتجاه "انطلق" ، لا تنظر إلى الخلف وتلتزم بأهدافك ، ولجعل الأمر مفيداً ، يمكنك إعادة صياغة فكرتك الغبية على أنها فكرة ذكية جديدة – لأنه لماذا لا يجب أن تكون كذلك؟!

تذكر الحلقة الغبية العملية

يحدث التغيير في كل مكان حولنا ، مما يقدم لنا حافزاً كبيراً يدفعنا إلى الإيمان بأنه يجب أن تستمر أفكارنا الكبيرة ، كذلك يكمن الابتكار في تحدي الوضع الراهن وموجة المشككين في محيطنا ، لذا قد تحاول رؤية أفكارك من خلال ما يطلق عليه نورتون الحلقة الغبية وإليك منطِقه :

"العديد من الابتكارات الناجحة تأتي من أفكار "غبية" ، والتي تصبح في نهاية المطاف المعيار الجديد في المجتمع ، ومن أجل تحدي المعايير الحالية ومواصلة تدفق الابتكار هذا ، يجب أن تتوصل إلى أفكار أكثر غباء ، فأنت تحد نفسك تلقائياً من خلال عدم إعادة تقييم الوضع الراهن ."

قد يبدو الأمر سخيفا بعض الشيء ، لكنه لا يخلو من المنطق ، يمكن لفكرتك الغبية أن تغير حياة الناس فعلاً ، ويمكن حتى تكسبك بضعة دولارات في طريقها .

تبحث عن هدفك؟ اسأل طفلك الداخلي ، لستَ متأكداً مما تود فعله في حياتك؟ ربما طفلك الداخلي يملك الإجابة

فيونا ويدمان

ترجمة : عبير علاو

تعد الطفولة أكبر بكثير من كونها مجرد وقود للحنين إلى الماضي ، إذ يؤمن الخبراء والمعالجون بأنها تساعدناً بعمق لمعرفة كيف وصًلنا إلى ما نحن عليه ، كما أنها -وفقًا لروبرت غرين المؤلف صاحبً الكتب الأكثر مبيعًا- قد تحمل مفتاح السعادة لنا نحن البالغين . في أحد فصول كتابه الجديد "قوانين الطبيعة البشرية" أشار غرين إلى كيف يمكن أن يساهم الإحساس بوجود هدف سامٍ وعالٍ للمرء في زيادة رضاه العام عن الحياة ، كما يؤمن هو وغيره من المؤلفين كـ **Gretchen Rubin** و **Sir Ken Robinson** أنه من المحتمل أن نحقق ذلك فيما لو تفكرنا في الأمور التي كانت تجعلنا سعداء في الطفولة .

لتجد هدفك ، ركز على ما يحفزك :

إن الإحساس بالخسارة أو الإحساس بالنقص تجاه الأمور التي لم نتمكن من إتمامها لهو إحساسٌ يراود الكثيرين منا في نقاط مختلفة في حياتنا ، فبدلاً من أن تعتزل كل شيء وتخلو بنفسك أمام البحر ، من المًهم أن تًحاول التعرف على ما يحفزك وما توليه ً أهميةً لذا يجدر بك أن تقضي بعضًا من الوقت محاولاً اكتشاف هدفك والمسار الذي ستوجه إليه حياتك في أمرٍ يكون له أهميةً كبيرةً بالنسبة لك . تأتي

المحفزات من جهتين : محفزاتٌ داخليةٌ ومحفزاتٌ خارجية ، فتكمن المحفزات الخارجية في الأمور الخارجة عنك ، كالعلامات المرتفعة والجوائز والرواتب العالية وغيرها من الأشياء ، بينما المحفزات الداخلية تستمد من إحساسك الخاص بقيمة حياتك ، لذا يعد إيجاد توازنٍ بينهما أمرٌ مهمٌ جدا لسير الحياة ، فمتى ما وجدت -داخليا- هدفك الأعلى ستتمكن -خارجيا- من مكافأة نفسك ولكن بمفاهيمك الخاصة!

المسارات الثابتة غير موجودة :

أنت فردٌ فريدٌ من نوعك وكذلك يجب أن يكون هدفك! فمن تركيبك الجيني إلى المدة الزمنية والبيئة التي نشأت فيها ، لا يوجد أحدٌ يشاركك ذات التجارب ولا التوقعات ولا المهارات ، ومع ذلك يمكن في بعض الأحيان أن تُرفض أو تُقيَّد من قبل بعض التوقعات الاجتماعية والتي بدورها تملي عليك مساراتك في وقتٍ مبكرٍ جدا من حياتك ، فإذا قادتك هذه الأمور إلى مكانٍ غير مرضٍ وغير مريحٍ بالنسبة لك ، فقد حان الوقت لأن تخاطر وتسمح لنفسك باكتشاف شغفك وتوقفٍ شعور الخوف من ارتكاب الأخطاء من أن يعيقك .

نقب عن هدفك :

على الرغم من التحدي ؛ هناك أساليبٌ مختلفةٌ يمكنك استخدامها للبدء في تحديد هدفك ، وبالعودة إلى كتاب "قوانين الطبيعة البشرية" لروبرت غرين اقترح عدة وسائلٍ يمكنك إتباعها :

-فكر في نشاطٍ كنت تحبه عندما كنت طفلاً ولكنك لم تعد تفعله الآن .

-عد ومارس هذه الأنشطة والألعاب وراقب شعورك حيال الأمر .

-تحدث مع أشخاصٍ يعرفونك جيداً ، احكِ لهم قصتك ومشاعرك ، اخبرهم عن شغفك ، فقد يروا بعضَ الجوانب التي أغفلتهاَ ولم تعرها انتباهك .

-أخيراً ، تخيل يومك المثالي ، أين أنت؟ وماذا تفعل؟ اشرك حواسك كلها في الأمر ، فهذا الأمر قد يساعدك في مسارك لتحديد هدفك ويحفزك حتماً للوصول إلى ذلك اليوم المثالي .

لن يكون كل شيءٍ سلساً :

أحيانًا حتى مع كونك متأكداً تمامًا من أنك تعرف ما تريد أن تفعله في حياتك ؛ تصل إلى بعض النقاط التي تتساءل عنها ، وفي أحيانٍ أخرى قد تجد أنك لا تزال تبحث عن هدفك الذي لم تصل إليه بعد ، رغم كل محاولاتٍ التنقيب والتقصي ، وحينها سيتوجب عليك أن تهيئ نفسك للقيام ببعض التغييرات الكبيرة في حياتك ، فلتصبح الشخص الذي يجب أن تكون عليه يتطلب منك ذلك بذل المزيد من الجهد .

وكما هو الحال مع اختياراتك الأولى في الحياة ، سيحاول الناس التأثير على قراراتك وغالبًا ما سيختلفون معك ، لذا فمن المهم أن تضع في اعتبارك أن تعريفك للنجاح لن يكون نفس تعريف الأشخاص الآخرين له ، وأنه عليك أن تعثر على طرقٍ تتغلب بها على الشكوك التي تتسرب إليك جرّاء كلامهم وتتخلص من السلبية والمعتقدات المقيّدة لك . وإذا شعرت بأنك تضيع الوقت دون أن تصل لأي هدف ؛ فدع تجاربك السابقة تأخذك خطوةً إلى الأمام لإيجاد شيءٍ أفضل لنفسك .

هدفك سيكسبك بصيرة :

بدلاً من أن تمضي حياتك وفي طياتها بعض الندم ، يساعدك الشعور بوجود هدف لك في أن تنظر للحياة أمامك بكل بصيرة وصفاء ، ويمنحك في أن تحدد أولوياتك وأهدافك الصغيرة وفق أهدافك الكبرى التي تطمح للوصول إليها على المدى البعيد . إن قيامك بخطوات تعلم أنها ذات مغزى –حتى لو كانت على نطاق ضيق– فإنها ستزيد وتضاعف من شعورك بالامتنان والذي يعد سمةً مشتركةً بين شعوب العالم المنجزة والمحققة لأهدافها .

لذا ، إذا كنت ترى أنك مستعدٌ لإيجاد هدفك ؛ اجلس واحلم بطفولتك .

معركة نينوى : التاريخ القديم

جوشوا بي

ترجمة : بلقيس الكثيري

تسبب انتصار البيزنطيين في معركة نينوى في حرب أهلية في بلاد فارس ، وخلعِ الملك الساساني خُسرو .

اندلعت معركة نينوى الحاسمة خلال ذروة الحرب البيزنطية - الساسانية التي امتدت من سنة 602 م إلى 628 م وأتاحت للبيزنطيين استعادة جميع أراضيهم السابقة ، وتحـــــــــــــــرير أسرى الحرب واسترداد بقايا الصليب الحقيقي (صليب الصلبوت) . بعد أن قتل المتمردُ فوقاس الإمبراطورَ موريس ، أعلن خُسرو الثاني الحرب البيزنطية – الساسانية ، وغزا الأراضي البيزنطية انتقاماً لمقتل صاحبه الإمبراطور . وقد حقق نجاحات عديدة على الرومان خلال مراحل الحرب الأولى ، وتمكّن الفرس من غزو مساحات شاسعة من ساحل بلاد الشام ، ومصر ، وتوغلوا حتى بلغوا الأناضول .

في عام 610 م تُوّج هرقل إمبراطوراً جديداً . وارتكب العديد من الجرائم لإجبار الساسانيين على الخروج من الأراضي البيزنطية والعودة إلى حدودهم الأصلية . وقد اتخذ خطوة جريئة وشن حملة كبرى على أمل وضع حد للحرب البيزنطية - الساسانية . وقُدر جيشه بحوالي ثلاثين ألف رجل في عام 627 م . مع أن زمن الحملات قد انتهى فعلياً ، فقد استطاع تجميع جيش من الرومان والغوكتورك (الأتراك السماويين) . وتحالف مع أتراك الأوغوز الذين عاشوا في سهول آسيا

الوسطى ، وكانوا خير حليف بسبب المقت الشديد الذي يضمرونه للفرس . صار لديه أربعون ألف من فرسان الأوغوز بالإضافة إلى جنوده ، وبذلك تقدم جيش هرقل إلى الأراضي الساسانية عبر القوقاز إلى أرمينيا . كان الجيش يتزود بالأعلاف والزاد والماء الذي يجدونه ويسرقونه في تنقلهم وسط الأراضي الفارسية . وعندما قرر الأوغوز العودة إلى وطنهم من أجل فصل الشتاء وانشقّ عن جيش هرقل ، واصل هرقل حملته حتى ظهر الجيش الفارسي المكوّن من حوالي اثني عشر ألف رجل وراء كتائبه .

كان جيش الشاه خُسرو يعاني النقص بسبب غياب الجنرالات . فأفضل اثنين من جنرالاته وأكثرهم براعة لم يكونا موجودَين ، بسبب موت شاهين ، وفرار شهربراز إلى مصر معتقداً أن خُسرو يريد قتله . كان على خُسرو حشد قواته فيَ أسرع وقت ممكن لذا عينّ القائد راهزاد مسؤولاً عن الجيش وهو رجل نبيل شجاع من ذوي الخبرة . مستغلاً وقته سار راهزاد بجيشه مقتفيًا أثر قوات هرقل الذي كان يدمر الأرض ويحرق المزارع . كان باستطاعته منع هرقل من الوصول إلى عاصمة الإمبراطورية الفارسية (قطيسفون) .

ونقلاً عن صحيفة الوقائع للقدّيس ثيوفانيس المعترف : «لقد كتب هرقل إلى خُسرو : "أكاتبك وأنا جانح للسلم . فلستُ أحرق بلاد فارس بمحض إرادتي لكنك أكرهتني على فعل ذلك . دعنا نضع أسلحتنا على الفور ونحقق السلام . لنطفئ النار قبل أن تلتهم كل شيء" . لكن خُسرو لم يقبل العرض ، وهكذا تنامت كراهية الشعب الفارسي له» .

لسوء الحظ ، كانت القوات الفارسية ولا سيما الخيول التي تتطلب الكثير من العلف ، منهكة بسبب قلة الإمدادات إذ نهبها الرومان قبل أن تتاح لهم أي فرصة

لتخزينها . عبر البيزنطيون نهر الزاب الكبير في الأول من كانون الأول/ ديسمبر ، وأمر هرقل جيشه بإقامة معسكرات عند المعابر النهرية . وبُنيت مستوطنته بالقرب من مدينة نينوى الآشورية ، والتي كانت واحدة من أقدم المدن في العصور القديمة ، وكانت أيضًا المدينة ذات أكبر كثافة سكانية في مقاطعة آشور .

ونقلاً عن القدّيس ثيوفانيس المعترف أيضًا : «لقد حض هرقل جيشه بهذه الكلمات : "لتعلموا أيها الإخوة أن الجيش الفارسي قد أضعف خيله واستنفد طاقته بتجوّله في الأراضي الوعرة . أما نحن فدعونا ننطلق بكل سرعة في اتجاه خُسرو ، لعلنا بإغارتنا عليه بشكل غير متوقع ، نوقعه في حيرة أمره ."» .

كان الجيش البيزنطي في معارك نينوى يتألف على نحو أساسي من سلاح الفرسان الموزع على ميمنة الجيش وميسرته ، وسلاح المشاة الثقيل المتمركز في الوسط . مع احتمالية وجود الفرسان الأرمينيين المدرعين والمسلحين بالرماح . من ناحية أخرى كان لدى الجيش الساساني كتيبة مركزية قوية من رجال الرماح ، ويتكون جناحا الجيش من سلاح الفرسان الثقيل من النبلاء المدججين بالرماح والأقواس .

في معركة نينوى ، قسم القائد الفارسي راهزاد قواته إلى ثلاث وحدات وحاول مهاجمة هرقل . رداً على ذلك نصب هرقل فخًا ، وأوهمهم بالتراجع من أجل جذب الفرس . بعد ذلك مباشرة انقضَّ هرقل عليهم والتحم الجيشان في معركة حامية الوطيس . خلال اللحظات اليائسة من المعركة تقدم راهزاد نحو الإمبراطور البيزنطي هرقل ، ودعا متحديًا إلى مبارزة فردية ظانًا أنه إذا استطاع فعل ذلك ، سيجعل الأعداء الرومان يفرون . استجابة لذلك قتل هرقل راهزاد وهو مار بمحاذاته على حصانه وضرب عنقه بالرمح . ووفقًا لمؤرخ القرن التاسع نقفور ، سرق هرقل ترس راهزاد الذهبي ودرعه . ويكتب «تقدّم هذا الرجل الذي حشد قواته ضد

الإمبراطور أمام الصفوف ، ودعا متحديًا لمبارزة . عندما أدرك هرقل أن أحداً من رجاله لم يتطوع ، خرج بنفسه ضد هذا البربري . ونظرًا لكون راهزاد من الرماة الخبراء أطلق سهمًا خدش به شفة الإمبراطور . ثم أطلق السهم الثاني وجرح به كاحله . لكز هرقل حصانه ليسرع ، وقطع أحد حراسه ، الذي كان أمامه ، كتف راهزاد مستخدمًا سيفه ، وعندما سقط هذا الأخير رماه الإمبراطور بالرمح وقطع رأسه على الفور . بعد رؤية مشهد النصر هذا ، دبَّ الحماس في الجيش الروماني إدراكاً لجسارة الإمبراطور فتحرك بإصرار نحو الفرس ، الذين هزموهم وطاردوهم ، وقتلوا عدداً كبيراً منهم» .

سرعان ما خارت عزائم الفرس عندما رأوا أن قائدهم قد هُزم ، وفرَّ الكثيرون من ساحة المعركة أو ذُبحوا . وطارد بعض البيزنطيين الجنودَ الساسانيين الفارين إلا إنهم كانوا منهكين وغير قادرين على أسر المعسكر الفارسي بأكمله . استنفدت طاقة كلا الجيشين في معركة نينوى ، ولم يتقدم هرقل إلى عاصمة الإمبراطورية الفارسية (قطيسفون) ، وبدلا من ذلك ارتكب في فورة النصر مذبحة باجتياح الأراضي الفارسية . اغتنى هرقل من خلال مداهمة المدن القريبة ونهب قصر خُسرو بعد فرار الملك الفارسي إلى سهول سوسيانا .

لا توجد تقديرات لعدد القتلى أو الإصابات على الجانب البيزنطي ، ولكن في أقل تقدير هي مقاربة لخسارة الفرس الذين فقدوا حوالي ستة آلاف جندي في المعركة . استنزفت الحرب الوحشية جيش الشاه خُسرو بعد خمسة عشر عامًا من الحرب ، وفر جيشه بعيداً عن القوات البيزنطية . حاول خسرو حشد قوة أخرى من أجل هزيمة الرومان . لكن عصر مجده انتهى ، وتمرد رجاله ضده . فقد خلعوا خسرو ، وتوجوا ابنه كافاد (قباد) مكانه على العرش الساساني .

حلت المرحلة الأخيرة من الحروب الرومانية – الفارسية عندما اقترب كافاد من الإمبراطور البيزنطي هرقل ، ودعا إلى مفاوضات السلام . تبعاً لذلك وافق هرقل على عدم فرض شروط قاسية عليهم لأن إمبراطوريته كانت تعاني نقصاً في الموارد والطاقة ، وسيكون فرض مثل هذه الشروط مكلفاً .

* جوشوا بي : كاتب ، ولد ونشأ في جبال آشفيل بولاية نورث كارولينا . كتب كتابه الأول وهو في سن الثالثة عشرة .

حصار متسادا/ مسادا

learning history

ترجمة : بلقيس الكثيري

كان حصار متسادا (مسعدة بالعربية)* أحد الأحداث الأخيرة في الحرب اليهودية الرومانية الأولى ، التي وقعت ما بين أعوام 73 –74 قبل الميلاد ، في أرجاء قمة جبل عظيم (يطل على الساحل الغربي للبحر الميت) يقع في إسرائيل (الأراضي الفلسطينية المحتلة) حالياً .

أُرِّخ حصار متسادا من يوسيفوس فلافيوس ، وهو قائد عسكري متمرد ، يهودي الديانة ، أسره الرومان ، وأصبح مؤرخًا في خدمتهم . بحسب ما يذكر يوسيفوس لقد أدى الحصار الطويل الذي فرضته قوات الإمبراطورية الرومانية إلى الانتحار الجماعي للمتمردين السيكاريين ، والعائلات اليهودية المقيمة في قلعة مسادا ، على الرغم من أن البحوث الأثرية لا تؤكد ذلك . أصبح الحصار مثيراً للجدل ، إذ عدَّ بعض اليهود مسادا مكان تبجيل ، لإحياء ذكرى أسلافهم الذين سقطوا بشكل بطولي في مواجهة القمع والطغيان ، بينما عدَّه آخرون شاهد على التطرف ورفض التسوية .

الخلفية التاريخية لحصار متسادا

وصفت مسادا بأنها جبل معين الشكل ، شامخ ومعزول ، يبدو منيعاً في مظهره . ومن الناحية التاريخية لا يمكن الوصول إلى القلعة الواقعة في قمته إلا من خلال ممر

واحد ضيق جداً فلا يسع رجلان السير فيه جنبًا إلى جنب . ويسمى هذا الممر "الأفعى" استناداً إلى الطريقة التي يلتف بها ويتعرج حتى الوصول إلى القمة . أُطلاق اسم مسادا على المكان الذي استراح فيه داود بعد فراره من والد زوجته الملك شاول . الجدير بالذكر أن يوسيفوس فلافيوس -يهودي ولد ونشأ في القدس- هو المؤرخ الوحيد الذي قدم سرداً مفصلاً عن الحرب اليهودية الرومانية الأولى ، والوحيد الذي سجل ما حدث في مسادا . بعد أن قُبض عليه خلال حصار يودفات ، ثم أطلق الإمبراطور الروماني فسبازيان سراحه ، أرَّخ يوسيفوس الحملة الرومانية . ويحتمل أنه استند في روايته إلى التعليقات الميدانية للقادة الرومانيين . وبحسب ما يذكر يوسيفوس شُيِّد قلعة مسادا لأول مرة على يد الحشمونيين . وحصَّنها هيرودس الأول ما بين 37 و31 قبل الميلاد ، ليتخذها ملجأ له في حالة حدوث تمرد . وفي عام 66 م -بداية الحرب اليهودية الرومانية الأولى- تغلبت مجموعة من المتطرفين اليهود ، الذين يطلق عليهم اسم السكاريين (نسبة إلى حركة السيكاري) على الحماة الرومانيين لقلعة مسادا واستقروا هناك . كانت مجموعة السيكاري تحت قيادة إلعزار بن يائير ، وفي عام 70 م التحق بهم المزيد من السكاريين وعائلاتهم الذين طردوا من القدس من قبل السكان اليهود الذين كانوا في صراع معهم . بعد ذلك بمدة وجيزة ، وبعد الحصار الروماني على القدس وتدمير الهيكل الثاني ، فر العديد من السيكاريين والعائلات اليهودية من القدس واستقروا على قمة الجبل ، المكان الذي استخدمه السيكاريون ملجأ وقاعدة لمهاجمة المناطق الريفية المحيطة . وعلى ضوء الشروحات الحديثة ليوسيفوس ، فإنَّ السيكاريين هم مجموعة متطرفة منشقة عن طائفة الزيلوت الذين كانوا يعادون الرومان والجماعات اليهودية الأخرى على حد سواء . كان الزيلوت -على عكس مجموعة السكاري- هم الذين حملوا الثقل الأكبر للتمرد ، وعارضوا الحكم الروماني ليهودا . وفقًا ليوسيفوس

داهم السكاريون في عيد الفصح عين جدي وهي مستوطنة يهودية قريبة ، وقتلوا سبعمئة من سكانها . ويشير علم الآثار إلى أن السكاريين عدَّلوا بعض المباني التي وجدوها هناك ، من بينها المبنى الذي عُدِّل واستخدمَ كنيسًا في الجهة المقابلة للقدس ، وقد يكون في أصله كنيسًا على الرغم من عدم احتوائه على الميكفاه أو المقاعد الموجودة في المعابد القديمة الأخرى . وهو أحد أقدم المعابد اليهودية في إسرائيل . كما عُثرَ على بقايا اثنين من أحواض الميكفاه في مكان آخر من جبل مسادا .

الحصار الروماني لمسادا

في عام 72 م قاد لوسيوس فلافيوس سيلفا (الحاكم الروماني لإيوديا) الفيلق الروماني إكس فريتينسيس "**X Fretensis**" وعدداً من الوحدات المساعدة وأسرى الحرب اليهود ، وبلغ مجموعهم نحو خمسة عشر ألف رجل وامرأة (ما بين ثمانية ألف إلى تسعة ألف من بينهم مقاتلين رجال) لفرض حصار على تسعمائة وستين شخصًا في مسادا . أحاط الفيلق الروماني بمسادا وبنى الجدارالمعروف بـ **circumvallation** ، قبل البدء ببناء طوق الحصار المنحدر على الوجه الغربي للهضبة ، وذلك من خلال نقل آلاف الأطنان من الحجارة والطين . لم يدوّن يوسيفوس أي محاولات من جهة السيكاريين للقيام بهجوم مضاد على المحاصِرين خلال هذه العملية ، وفي هذا اختلاف شاسع عن رواياته عن الحصارات الأخرى للثورة . وانتهيَ من بناء الطوق المنحدر للحصار في ربيع عام 73 ، بعد شهرين إلى ثلاثة أشهر من الحصار . وبُنيَ برجُ الحصار العملاق مع المدق وتحريكه بشق الأنفس فوق طوق المنحدر المكتمل . هاجم الرومان الجدار ، وأطلقوا وابلاً من الشُّعل الملتهبة على جدار من الخشب ، مما سمح لهم في نهاية المطاف كسر جدار القلعة في

السادس عشر من نيسان/ أبريل 73 م . وعندما اقتحم الرومان القلعة ، وجدوا أنها "قلعة أموات" .

أضرم المتمردون اليهود ناراً في جميع المباني عدا مخازن الطعام ، وقتلوا بعضهم ، على مبدأ أن "الموت بشرف خير من حياة مع العار" . ونقلاً عن يوسيفوس : "كان اليهود يأملون أن يقف معهم كل شعوبهم ما وراء نهر الفرات لإثارة العصيان" ، ولكن في نهاية المطاف ، لم يكن هناك سوى تسعمائة وستين من يهود الزيلوت الذين قاتلوا الجيش الروماني في مسادا . وعندما حوصر هؤلاء المتعصبون على قمة جبل مسادا مع عدم وجود أي مجال للهرب ، يقول يوسيفوس ظن هؤلاء المتعصبون أنه بمقتضى الضرورة ومشيئة الله ينبغي أن يموتوا . واستناداً لما ذكره ويليام ويستون -مترجم أعمال يوسيفوس- نجت امرأتان من الانتحار إذ اختبأتا داخل خزّان مع خمسة أطفال ، وقد نقلتا تحذيرات إلعزار بن يائير لأتباعه -قبل الانتحار الجماعي- حرفياً إلى الرومان : "بما أننا قررنا منذ مدة طويلة ألا نكون خدماً للرومان ، ولا لأي شخص آخر غير الله ، وحده المعبود بحق ، رب البشر جميعاً ، فقد آن الأوان الآن لتطبيق هذا القرار على أرض الواقع... نحن كنا أول من ثار ، وآخر من قاتل ، ولا يسعني إلا أن أقدر فضل الله علينا ، بأنه لا يزال في استطاعتنا أن نموت بشجاعة ، ونحن أحرار" . إلعزار بن يائير

ونظراً لأن اليهودية تحرم الانتحار ، فقد ذكر يوسيفوس أن المدافعين أجروا قرعة وقتلوا بعضهم بالتناوب وصولاً إلى الرجل الأخير الذي سيكون هو الوحيد الذي يقتل نفسه . ويقول يوسيفوس أن إلعزار أمر رجاله بتدمير كل شيء ما عدا المواد الغذائية ليؤكد أنه برغم احتفاظ المدافعين بسبل العيش ، ألا أنهم فضّلوا الموت على العبودية . وقد أظهرت الحفريات الأثرية أن المخازن التي تحتوي على المؤن

احترقت أيضًا ، ولم يتضح إذا ما كان هذا من فَعل الرومان ، أو اليهود ، أو بسبب انتشار الحرائق . ووفقًا لشاي كوهين فإن الآثار تظهر أن رواية يوسيفوس "غير مكتملة وغير دقيقة" . كتب يوسيفوس فقط عن قصر واحد ، في حين كشف علم الآثار عن وجود قصرين ، ووصفه للقصر الشمالي يحتوي على عدة أخطاء ، وقد أعطى أرقامًا مبالغًا فيها حول ارتفاع الجدران والأبراج .

"إن الهياكل العظمية في الكهف ، والحرائق العديدة في أماكن منفصلة تناقض رواية يوسيفوس" . وبحسب كينيث أتكينسون "لا يوجد دليل أثري على أن مدافعي مسادا قاموا بانتحار جماعي" .

إرث مسادا

غالبًا ما يُبجَّل حصارُ مسادا في إسرائيل الحديثة بعدَّه "رمزًا للبطولة اليهودية" . تقول كلارا بالوتاي : "أصبحت مسادا رمزًا للموقف البطولي الأخير لدولة إسرائيل وقد لعب دورًا رئيسًا في رسم الهوية الوطنية لإسرائيل" . أما للكيان الإسرائيلي فإنَّ مسادا رمز لشجاعة محاربي مسادا ، والقوة التي أظهروها عندما تمكنوا من السيطرة على مسادا مدة ثلاث سنوات تقريبًا ، وتفضيلهم الموت على العبودية في نضالهم ضد إمبراطورية معادية . أصبحت مسادا اليوم مكان لعرض التراث الوطني ، وموقعًا للاحتفالات العسكـــــــــــرية . تتحدث بالوتاي عن كيف نشأت علاقة حب خاصة بين مسادا وعلم الآثار وذلك لأن موقعها جذب الناس من جميع أنحاء العالم للمساهمة في العثور على آثار القلعة والمعركة التي حدثت هناك . ويعدَّها آخرون حالة تطرف لليهود الذين رفضوا تقديم تنازلات ، ولجأوا بدلاً من ذلك إلى الانتحار وقتل عائلاتهم ، وكلاهما محظور بموجب اليهودية الحاخامية . ويشكك الباحثون في اكتشافات يغائيل يادين ، عالم الآثار الإسرائيلي ، وهو أول من نقَّب

عن مسادا . لقد كانت مسادا ذات يوم مكانًا يحتفل به الإسرائيليون ، أما الآن أصبح الإسرائيليون أقل تمجيداً لفكرة الانتحار الجماعي والتعاطف مع المتعصبين الدينيين ، وقد عاين علماء آثار آخرون اكتشافات يادين ووجدوا بعض التناقضات . خلال تنقيب يادين وجد ثلاث جثث ادَّعى أنها ليهود من الزيلوت . ويزعم عالم الأنثروبولوجيا جو زياس وخبير الطب الشرعي آزريل جورسكي أنها جثث ثلاثة من الرومانيين الذين كانوا رهائن في حوزة يهود الزيلوت . وإذا كان هذا صحيحًا ستكون إسرائيل قد منحت عن طريق الخطأ ثلاثة من الرومان شرف الاعتراف بهم أبطالا يهودا ، وتحديد مكان دفنهم مقبرةً رسميةً . هناك أيضًا بعض الجدل حول المدافعين عن مسادا وما إذا كانوا من المتشددين الأبطال للثورة اليهودية الكبرى ضد روما أو أنهم عصابة من القتلة الذين أصبحوا ضحايا لعملية التطهير الرومانية الأخيرة .

*ما بين الأقواس : إضافات المترجِمة .

مجزرة زونغ/ نقابة جريجسون لتجارة الرقيق

ثانوس

ترجمة : بلقيس الكثيري

في التاسع والعشرين من نوفمبر عام 1781 ، أمر لوك كولينجوود قبطان السفينة البريطانية (زونغ) المتاجِرة بالعبيد ، بإلقاء ثلث شحنتها في البحر . تلك الشحنة كانت من البشر ، وثلثها يعني مئة وثلاثة وثلاثون من العبيد الأفارقة الذين كانوا متجهين إلى جامايكا ، وكان دافعه تحصيل مال التأمين . رفعت قضية إلى المحكمة ولكن ليس بتهمة القتل العمد ، بل ضد شركة التأمين التي رفضت الدفع مقابل خسارة العبيد . هذا ملخص القصة البشعة لمجزرة زونغ .

سفينة تجارة الرقيق (زونغ)

في السادس من سبتمبر عام 1781 غادرت السفينة زونغ (سفينة تجارة الرقيق) جزيرة ساو تومي ، قبالة الساحل الغربي لإفريقيا متجهة إلى جامايكا . اكتظت السفينة بالرقيق بلا رحمة إذ كانت تقل أربعمئة واثنين وأربعين إفريقيًا ، في طريقهم لأن يصبحوا عبيداً ، يرافقهم سبعة عشر فرداً من أفراد الطاقم . كُبِّلَت الشحنة البشرية وكدِّسَت بشدة ، حتى لم يبقَ مجال للتحرك . ولكن بحسب رؤية القبطان ، لوك كولينجوود "كلما زاد عدد الأفارقة الذين يحشرون ؛ زاد هامش الربح له ولمالكي السفينة" . عمل كولينجوود سابقًا جراحًا في السفينة ، وكانت هذه المرة الأولى التي يكون فيها قبطانًا وهي الأخيرة . فقد كان يخطط للتقاعد ويأمل أن يحصل على

مكافأة سخية تساعده في تقاعده . وعليه كلما زاد عدد العبيد الذين يسلمهم إلى جامايكا ، زاد نصيبه في المقابل .

قرار القبطان كولينجوود

في منتصف نوفمبر وجد كولينجوود عديم الخبرة نفسه وسط المحيط الأطلسي ، غير قادر على الخروج من نطاق الركود الاستوائي بسبب سكون الرياح . بدأ الموت يتصيد العبيد الذين يعانون من سوء التغذية ، والزحار ، وداء الاسقربوط ، وغيرها من الأسقام . وبحلول الثامن والعشرين من نوفمبر ، توفي ستون شخصاً ، بالإضافة إلى سبعة من أفراد الطاقم . وتزايد عدد المرضى أكثر فأكثر . استبد القلق بكولينجوود ؛ لن يجني مالكو السفينة من توصيله العبيد الموتى شيئًا . لكن إذا فقد الأفارقة بطريقة ما في البحر ، فإن التأمين الذي يملكه مالكو السفينة سيغطي الخسارة بمبلغ 30 جنيهًا إسترلينيًا عن كل فرد . وخطرت ببالي كولينجوود -الذي كان يعاني من الحمى حينئذ- فكرة . بعد أن ناقشها مع طاقمه ، اتخذ قرارًا وحشيًا لا يمكن تصوره ، ولكن في نظره ، كان قرارًا منطقيًا . وبدلاً من السماح للعبيد المرضى بالموت على متن السفينة وخسارة قيمتهم ، سيرميهم في البحر ، ثم يمكن مطالبة الجهة المعنية بالتأمين . احتجَّ مساعده الأول جيمس كيلسال ، لكن تجوهِلَ . وأُوقف عن العمل في وقت ما أثناء الرحلة ، ولا نعلم إن كان لأمر إيقافه علاقة باحتجاجه ، فعند الوصول إلى جامايكا ، اختفى سجل السفينة بسهولة . وهكذا ، في التاسع والعشرين من نوفمبر ، سُحب أربعة وخمسون من العبيد المرضى من عنابر السفينة ، معظمهم من النساء والأطفال ، وفك وثاقهم (حتى لا تضيع القيود سدى!) ورُموا من السفينة إلى المحيط . وقتل المزيد في اليوم الذي يليه .

في المجمل ، ألقى كولينجوود مئة وثلاثة وثلاثين من العبيد إلى حتفهم . قاوم الكثيرون مما اضطر الطاقم لربط كرات حديدية حول أعقابهم . وألقى عشرة عبيد آخرين أنفسهم في البحر بما وصفه كولينجوود تحديًا . وصلت السفينة أخيرًا إلى وجهتها في الثاني والعشرين من ديسمبر 1781 - واستغرقت الرحلة التي تنقضي عادة في ستين يومًا ، مئة وثمانية أيام تحت قيادة كولينجوود . وكان لا يزال على ظهر السفينة مئتان وثمانية من العبيد الذين بيعوا بمتوسط ستة وثلاثين جنيهًا إسترلينيًا عن كل واحد منهم .

الحدث الوحشي المروع الذي حدث على متن سفينة تجارة الرقيق

عند وصول مالك السفينة جيمس جريجسون إلى ليفربول ، طالب بتعويض يقدر بـأربعة آلاف جنيه إسترليني عن "الشحنة" التي خسرها . قوبل طلبه بالرفض وأُحيلت القضية إلى المحكمة ، ليس من أجل المئة والثلاثة والثلاثين نفسًا الذين قُتلوا بلا حول لهم ولا قوة ، بل لتحديد من يتحمل التكاليف . ادَّعى كولينجوود كذبًا بأن الضرورة قد اقتضت أن يفعل ما فعله خشية انعدام مياه الشرب ، زاعمًا أنه لم يكن لديه ماء كاف للحفاظ على حياة الطاقم والعبيد الأصحاء . وتحدث المساعد الأول كيلسال الذي وصف الحدث بـ "الوحشي والمروع" ، مبينًا بطلان هذا الادعاء ، وبكل تأكيد تبين أنه عند وصولهم إلى جامايكا كان هناك ما يقارب من أربعمئة وثلاثين جالونًا من المياه في المخزون الاحتياطي على متن السفينة . لذا عارضت شركة التأمين محتجةً بأن تحمّل التكاليف يقع على عاتق جريجسون لا هم ، إلا أن قرار المحكمة كان في صالح جريجسون .

طعن محامو شركة التأمين في القرار ، وأُحيلت القضية إلى المحكمة للمرة الثانية . في مايو 1783 ، توفي كولينجوود (بعد ثلاثة أيام من وصول السفينة إلى جامايكا) وأصبحت القضية فضيحة ذات أبعاد ملحمية في بريطانيا . استرعت القضية انتباه غرانفيل شارب رئيس الحركة المناهضة للعبودية بعد أن لفت انتباهه إليها العبد السابق أولوداه اكيوانو الذي كان قد اشترى حريته واستقر في لندن . حاول شارب إثارة دعوى قضائية بتهمة القتل العمد ، لكن القاضي اللورد مانسفيلد نحّى محاولته جانبًا مؤكدًا : "أي دعوى هذه بأن بشرًا قد ألقوا في البحر؟ هذه حالة رقيق بمثابة بضائع . السود ليسوا إلا بضائع وممتلكات . إنه لمن الجنون أن نتّهم هؤلاء الرجال الشرفاء بالقتل . لقد تصرفوا بدافع الضرورة وبأفضل طريقة ملاءمة للحالة التي هم فيها . تصرف الراحل القبطان كولينجوود تحقيقًا لمصلحة سفينته ولضمان سلامة طاقمه . إن من الحماقة التشكيك في حكم القبطان البحّار ذي الخبرة الذي يُنظر إليه بأكبر تقدير ، لا سيما عند الحديث عن العبيد . الحالة أشبه بخشبٍ ألقي في البحر!" ربما فشل شارب في محاولاته لتحقيق العدالة ، ولكنه استخدمَ ذلك على مدى السنوات التالية للضغط على البرلمان والكنيسة ، مما زاد المطالبة بإلغاء الرقيق . واستخدمت الجمعية المناهضة للعبودية ، التي تأسست عام 1787 ، مجزرة زونغ بوصفها مثالاً رئيسًا على فساد تجارة الرقيق . وأخيراً في عام 1807 ألغت بريطانيا العظمى تجارة الرقيق . ولكن في حدث موازٍ لبشاعة مجزرة زونغ ، فإن إلقاء العبيد في البحر لم ينته بقرار إلغاء تجارة الرقيق . فقد فُرضت على البحارة البريطانيين الذين يواصلون الاتجار غير المشروع بالعبيد -إذا ما ألقي القبض عليهم- غرامة قدرها 100 جنيه إسترليني عن كل فرد موجود على ظهر السفينة . وأسست القوات البحرية الملكية أسطولاً مهمته القيام بدوريات على ساحل غرب إفريقيا

لاحتجاز السفن التي تحمل عبيداً . لذا يلجأ قباطنة سفن الرقيق لإلقاء العبيد في البحر للحد من الغرامة التي سيتوجب عليهم دفعها ، إذا ما أحسوا بأنهم سُيمسك بهم .


الأدب